

**康樂及文化事務署  
元朗區康樂事務辦事處  
(2024 年 8 月號報告)**

**目的**

本文件旨在向各委員匯報康樂及文化事務署(康文署)於 2024 年 7 月至 8 月在元朗區內舉辦的康樂體育活動的情況。

**康體活動**

2. 康文署在 2024 年 7 至 8 月舉辦的康體活動載列於附件一。

**全民運動日 2024**

3. 本年的「全民運動日 2024」已於 8 月 4 日(星期日)舉行，康文署以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」為口號，並以「親子體能 與你「童」行」作主題，鼓勵市民養成恆常運動的良好習慣，促進身體健康及家庭關係。活動當日，本署開放轄下大部分康樂設施，並在全港 18 區指定體育館舉辦多項康體活動供市民免費使用及參加。而元朗區的「全民運動日 2024」在天暉路體育館舉行，其中包括健康講座及運動示範、體適能健體訓練、體適能小遊戲和運動同樂等不同活動供市民參加。

**文件提交**

4. 本文件供元朗區議會社區參與及文化康樂委員會於 2024 年 8 月 6 日舉行的會議上參考。

康樂及文化事務署  
元朗區康樂事務辦事處  
二零二四年八月

## 康樂及文化事務署於 2024 年 7 月在元朗區舉行的活動

## 1. 陸上活動

| 活動編號<br>(班號)     | 日期                    | 星期  | 時間           | 地點       | 年齡            | 費用<br>(\$) | 名<br>額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期)  | 報名<br>方式                                                                              | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|------------------|-----------------------|-----|--------------|----------|---------------|------------|--------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 元朗區壁球公開賽2024     |                       |     |              |          |               |            |        |                        |                                                                                       |                      |                       |
| YL240601<br>SQH  | 7/7-14/7              | 日   | 09:00-19:00  | 天水圍體育館   | 詳細請參閱<br>比賽章程 |            |        | 8-17/5<br>(抽籤:25-27/5) |    | 4/6                  | 不適用                   |
| 2024年度元朗區分齡乒乓球比賽 |                       |     |              |          |               |            |        |                        |                                                                                       |                      |                       |
| YL24104<br>7TTN  | 14/7-28/7             | 日   | 09:00-21:00  | 天水圍體育館   | 詳細請參閱<br>比賽章程 |            |        | 8-17/5<br>(抽籤:25-27/5) |    | 4/6                  | 不適用                   |
| 元朗區排球比賽2024      |                       |     |              |          |               |            |        |                        |                                                                                       |                      |                       |
| YL240600<br>VLB  | 14/7-18/8<br>(4/8 除外) | 日   | 09:00-23:00  | 元朗體育館    | 詳細請參閱<br>比賽章程 |            |        | 8-17/5<br>(抽籤:25-27/5) |    | 4/6                  | 不適用                   |
| 健體舞訓練班           |                       |     |              |          |               |            |        |                        |                                                                                       |                      |                       |
| YL240388<br>ADC  | 15/7-21/8             | 一、三 | 晚 7:00-8:00  | 屏山天水圍體育館 | 14+           | 65         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6)  |  | 26/6                 | 歐凱盈                   |
| YL240387<br>ADC  | 15/7-21/8             | 一、三 | 晚 8:00-9:00  | 屏山天水圍體育館 | 14+           | 65         | 30     |                        |                                                                                       |                      | 歐凱盈                   |
| YL240362<br>ADC  | 23/7-29/8             | 二、四 | 早 8:00-9:00  | 屏山天水圍體育館 | 14+           | 65         | 30     |                        |                                                                                       |                      | 林菁菁                   |
| YL240365<br>ADC  | 23/7-29/8             | 二、四 | 早 9:00-10:00 | 屏山天水圍體育館 | 14+           | 65         | 30     |                        |                                                                                       |                      | 林菁菁                   |
| YL240831<br>ADC  | 8/7-14/8              | 一、三 | 晚 7:00-8:00  | 天暉路體育館   | 14+           | 65         | 30     |                        |                                                                                       |                      | 呂詠雯                   |
| YL240832<br>ADC  | 8/7-14/8              | 一、三 | 晚 8:00-9:00  | 天暉路體育館   | 14+           | 65         | 30     |                        |                                                                                       |                      | 呂詠雯                   |
| YL240750<br>ADC  | 18/7-27/8             | 二、四 | 晚 6:00-7:00  | 天水圍體育館   | 14+           | 65         | 20     |                        |                                                                                       |                      | 呂詠雯                   |
| YL240751<br>ADC  | 18/7-27/8             | 二、四 | 晚 7:00-8:00  | 天水圍體育館   | 14+           | 65         | 20     |                        |                                                                                       |                      | 呂詠雯                   |
| YL240692<br>ADC  | 23/7-30/8             | 二、五 | 晚 6:00-7:00  | 元朗體育館    | 14+           | 65         | 30     |                        |                                                                                       |                      | 李偉健                   |
| YL240693<br>ADC  | 23/7-30/8             | 二、五 | 晚 7:00-8:00  | 元朗體育館    | 14+           | 65         | 30     |                        |                                                                                       |                      | 李偉健                   |
| 美式桌球訓練班(第一階段)    |                       |     |              |          |               |            |        |                        |                                                                                       |                      |                       |
| YL240877<br>AMP  | 10/7-31/7             | 三   | 午 2:00-4:00  | 羅弼時爵士壁球場 | 8+            | 120        | 6      | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6)  |  | 26/6                 | 總會註冊<br>教練            |

| 活動編號<br>(班號)      | 日期                   | 星期  | 時間                 | 地點           | 年齡   | 費用<br>(\$) | 名<br>額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                              | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|-------------------|----------------------|-----|--------------------|--------------|------|------------|--------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| YL240878<br>AMP   | 10/7-31/7            | 三   | 午 4:00-6:00        | 羅弼時爵士<br>壁球場 | 8+   | 120        | 6      |                       |                                                                                       |                      | 總會註冊<br>教練            |
| 三 人 籃 球 同 樂 日     |                      |     |                    |              |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240281<br>FMG   | 13/7                 | 六   | 午 2:00-5:00        | 天秀路<br>公園    | 14+  | 免費         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |    | 26/6                 | 總會註冊<br>教練            |
| 羽 毛 球 訓 練 班       |                      |     |                    |              |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240616<br>BAD   | 13/7-14/9            | 六   | 午 3:00-5:00        | 鳳琴街<br>體育館   | 7+   | 118        | 24     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 陳俊秀                   |
| YL240615<br>BAD   | 29/7-29/8            | 一、四 | 晚 7:00-9:00        | 鳳琴街<br>體育館   | 7+   | 118        | 24     |                       |                                                                                       |                      | 林美全                   |
| YL240869<br>BAD   | 26/7-27/8            | 二、五 | 晚 8:00-10:00       | 朗屏<br>體育館    | 7+   | 118        | 18     |                       |                                                                                       |                      | 黃月娥                   |
| YL240349<br>BAD   | 5/7-6/9              | 五   | 晚 8:00-10:00       | 屏山天水圍<br>體育館 | 7+   | 118        | 24     |                       |                                                                                       |                      | 陳俊秀                   |
| YL240363<br>BAD   | 18/7-19/8            | 一、四 | 午 2:00-4:00        | 屏山天水圍<br>體育館 | 7+   | 118        | 24     |                       |                                                                                       |                      | 韓燕芝                   |
| YL240364<br>BAD   | 19/7-21/8            | 三、五 | 午 2:00-4:00        | 屏山天水圍<br>體育館 | 7+   | 118        | 24     |                       |                                                                                       |                      | 霍裔鏡                   |
| YL240817<br>BAD   | 9/7-9/8              | 二、五 | 晚 7:00-9:00        | 天暉路<br>體育館   | 7+   | 118        | 24     |                       |                                                                                       |                      | 林美全                   |
| YL240639<br>BAD   | 10/7-11/9            | 三   | 晚 7:00-9:00        | 天瑞<br>體育館    | 7+   | 118        | 24     |                       |                                                                                       |                      | 霍裔鏡                   |
| YL240763<br>BAD   | 18/7-20/8            | 二、四 | 晚 8:00-10:00       | 天水圍<br>體育館   | 7+   | 118        | 24     |                       |                                                                                       |                      | 黎荔輝                   |
| YL240764<br>BAD   | 29/7-29/8            | 一、四 | 早 9:00-11:00       | 天水圍<br>體育館   | 7+   | 118        | 24     |                       |                                                                                       |                      | 潘炳存                   |
| YL240694<br>BAD   | 2/7-3/9              | 二   | 晚 8:00-10:00       | 元朗<br>體育館    | 7+   | 118        | 24     |                       |                                                                                       |                      | 張諾怡                   |
| 青 少 年 羽 毛 球 訓 練 班 |                      |     |                    |              |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240640<br>BAD   | 13/7-14/9            | 六   | 午 4:00-6:00        | 天瑞<br>體育館    | 7-17 | 118        | 24     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 黎荔輝                   |
| YL240876<br>BAD   | 7/7-15/9<br>(4/8 除外) | 日   | 早 9:00-11:00       | 朗屏<br>體育館    | 7-17 | 118        | 18     |                       |                                                                                       |                      | 黃月娥                   |
| 籃 球 訓 練 班         |                      |     |                    |              |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240366<br>BKB   | 19/7-19/8            | 一、五 | 早 11:00-<br>午 1:00 | 屏山天水圍<br>體育館 | 10+  | 75         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 葉慶富                   |

| 活動編號<br>(班號)    | 日期        | 星期  | 時間          | 地點         | 年齡  | 費用<br>(\$) | 名額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                            | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|-----------------|-----------|-----|-------------|------------|-----|------------|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| YL240841<br>BKB | 13/7-14/9 | 六   | 午 2:00-4:00 | 天暉路<br>體育館 | 10+ | 75         | 30 |                       |                                                                                     |                      | 楊健平                   |
| YL240641<br>BKB | 17/7-16/8 | 三、五 | 午 2:00-4:00 | 天瑞<br>體育館  | 10+ | 75         | 30 |                       |                                                                                     |                      | 楊健平                   |
| YL240642<br>BKB | 17/7-16/8 | 三、五 | 午 4:00-6:00 | 天瑞<br>體育館  | 10+ | 75         | 30 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 楊健平                   |

### 少年籃球訓練班(女子)

|                 |           |     |             |            |           |    |    |                       |                                                                                     |      |     |
|-----------------|-----------|-----|-------------|------------|-----------|----|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240617<br>BKB | 17/7-16/8 | 三、五 | 午 2:00-4:00 | 鳳琴街<br>體育館 | 10-<br>13 | 75 | 30 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6 | 黃振杰 |
|-----------------|-----------|-----|-------------|------------|-----------|----|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

### 少年籃球訓練班(男子)

|                 |           |     |             |            |           |    |    |                       |                                                                                     |      |     |
|-----------------|-----------|-----|-------------|------------|-----------|----|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240618<br>BKB | 17/7-16/8 | 三、五 | 午 4:00-6:00 | 鳳琴街<br>體育館 | 10-<br>13 | 75 | 30 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6 | 黃振杰 |
|-----------------|-----------|-----|-------------|------------|-----------|----|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

### 青年籃球訓練班

|                 |           |     |             |            |           |    |    |                       |                                                                                       |      |     |
|-----------------|-----------|-----|-------------|------------|-----------|----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240830<br>BKB | 18/7-20/8 | 二、四 | 午 1:00-3:00 | 天暉路<br>體育館 | 10-<br>17 | 75 | 30 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6 | 黃振杰 |
|-----------------|-----------|-----|-------------|------------|-----------|----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

### 身心伸展訓練班

|                 |           |     |                     |            |     |    |    |                       |                                                                                       |      |     |
|-----------------|-----------|-----|---------------------|------------|-----|----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240819<br>BMS | 8/7-15/8  | 一、四 | 午 2:00-3:00         | 天暉路<br>體育館 | 15+ | 85 | 24 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6 | 趙穎怡 |
| YL240820<br>BMS | 8/7-15/8  | 一、四 | 午 3:00-4:00         | 天暉路<br>體育館 | 15+ | 85 | 24 |                       |                                                                                       |      | 趙穎怡 |
| YL240813<br>BMS | 22/7-7/10 | 一   | 早<br>10:00-11:00    | 天水圍<br>體育館 | 15+ | 85 | 24 |                       |                                                                                       |      | 李群英 |
| YL240812<br>BMS | 22/7-7/10 | 一   | 早 11:00-<br>午 12:00 | 天水圍<br>體育館 | 15+ | 85 | 24 |                       |                                                                                       |      | 李群英 |

### 正確使用健身室設施簡介會

|                 |      |   |                    |            |     |    |    |                       |                                                                                       |      |            |
|-----------------|------|---|--------------------|------------|-----|----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|
| YL240865<br>BFE | 7/7  | 日 | 午 3:00-6:00        | 朗屏<br>體育館  | 15+ | 免費 | 19 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6 | 總會註冊<br>教練 |
| YL240864<br>BFE | 15/7 | 一 | 早 9:00-<br>午 12:00 | 朗屏<br>體育館  | 15+ | 免費 | 19 |                       |                                                                                       |      | 總會註冊<br>教練 |
| YL240814<br>BFE | 14/7 | 日 | 午 3:00-6:00        | 天暉路<br>體育館 | 15+ | 免費 | 25 |                       |                                                                                       |      | 總會註冊<br>教練 |
| YL240815<br>BFE | 22/7 | 一 | 午 3:00-6:00        | 天暉路<br>體育館 | 15+ | 免費 | 25 |                       |                                                                                       |      | 總會註冊<br>教練 |
| YL240643<br>BFE | 7/7  | 日 | 早 9:00-<br>午 12:00 | 天瑞<br>體育館  | 15+ | 免費 | 25 |                       |                                                                                       |      | 總會註冊<br>教練 |

| 活動編號<br>(班號)          | 日期                    | 星期    | 時間                 | 地點         | 年齡   | 費用<br>(\$) | 名<br>額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                              | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|-----------------------|-----------------------|-------|--------------------|------------|------|------------|--------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| YL240771<br>BFE       | 9/7                   | 二     | 早 9:00-<br>午 12:00 | 天水圍<br>體育館 | 15+  | 免費         | 25     |                       |                                                                                       |                      | 總會註冊<br>教練            |
| YL240772<br>BFE       | 14/7                  | 日     | 早 9:00-<br>午 12:00 | 天水圍<br>體育館 | 15+  | 免費         | 25     |                       |                                                                                       |                      | 總會註冊<br>教練            |
| YL240695<br>BFE       | 20/7                  | 六     | 午 2:00-5:00        | 元朗<br>體育館  | 15+  | 免費         | 25     |                       |                                                                                       |                      | 總會註冊<br>教練            |
| 兒 童 舞 訓 練 班           |                       |       |                    |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240621<br>CND       | 14/7-22/9<br>(4/8 除外) | 日     | 早 9:00-11:00       | 鳳琴街<br>體育館 | 4-11 | 60         | 20     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |    | 26/6                 | 陳惠玲                   |
| YL240622<br>CND       | 14/7-22/9<br>(4/8 除外) | 日     | 早 11:00-<br>午 1:00 | 鳳琴街<br>體育館 | 4-11 | 60         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 陳惠玲                   |
| YL240872<br>CND       | 20/7-21/9             | 六     | 午 1:00-3:00        | 朗屏<br>體育館  | 4-11 | 60         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 陳惠玲                   |
| YL240822<br>CND       | 13/7-14/9             | 六     | 早 9:00-11:00       | 天暉路<br>體育館 | 4-11 | 60         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 歐陽偉奇                  |
| YL240808<br>CND       | 7/7-15/9<br>(4/8 除外)  | 日     | 午 2:00-4:00        | 天水圍<br>體育館 | 4-11 | 60         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 陳惠玲                   |
| YL240809<br>CND       | 7/7-15/9<br>(4/8 除外)  | 日     | 午 4:00-6:00        | 天水圍<br>體育館 | 4-11 | 60         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 陳惠玲                   |
| 中 國 舞 訓 練 班           |                       |       |                    |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240860<br>CDC       | 6/7-7/9               | 六     | 晚 7:00-9:00        | 朗屏<br>體育館  | 12+  | 45         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 吳埗琪                   |
| 劍 擊 訓 練 班 ( 第 一 階 段 ) |                       |       |                    |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240644<br>FEN       | 4/7-25/7              | 四     | 晚 7:00-9:00        | 天瑞<br>體育館  | 9+   | 50         | 20     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 羅偉堅                   |
| 器 械 健 體 訓 練 班         |                       |       |                    |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240882<br>FMG       | 10/7-5/8              | 一、三、五 | 午 3:00-4:00        | 朗屏<br>體育館  | 15+  | 75         | 19     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 劉詠嘉                   |
| YL240883<br>FMG       | 30/7-5/9              | 二、四   | 晚 8:00-9:00        | 朗屏<br>體育館  | 15+  | 75         | 19     |                       |                                                                                       |                      | 李康生                   |
| YL240884<br>FMG       | 30/7-5/9              | 二、四   | 晚 9:00-10:00       | 朗屏<br>體育館  | 15+  | 75         | 19     |                       |                                                                                       |                      | 李康生                   |
| YL240769<br>FMG       | 29/7-4/9              | 一、三   | 午 5:00-6:00        | 天水圍<br>體育館 | 15+  | 75         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 劉詠嘉                   |
| YL240770<br>FMG       | 29/7-4/9              | 一、三   | 晚 6:00-7:00        | 天水圍<br>體育館 | 15+  | 75         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 劉詠嘉                   |

| 活動編號<br>(班號)              | 日期                                  | 星期    | 時間                  | 地點         | 年齡   | 費用<br>(\$) | 名<br>額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                              | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|---------------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|------------|------|------------|--------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| YL240838<br>FMG           | 8/7-9/8<br>(12/7, 17/7,<br>22/7 除外) | 一、三、五 | 午 2:00-3:00         | 天暉路<br>體育館 | 15+  | 75         | 22     |                       |                                                                                       |                      | 黃惠好                   |
| YL240839<br>FMG           | 9/7-16/8                            | 二、五   | 晚 7:00-8:00         | 天暉路<br>體育館 | 15+  | 75         | 22     |                       |                                                                                       |                      | 陳靜茵                   |
| YL240840<br>FMG           | 9/7-16/8                            | 二、五   | 晚 8:00-9:00         | 天暉路<br>體育館 | 15+  | 75         | 22     |                       |                                                                                       |                      | 陳靜茵                   |
| 兒 童 健 體 訓 練 班             |                                     |       |                     |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240647<br>FEX           | 15/7-7/8                            | 一、三   | 午 3:00-4:30         | 天瑞<br>體育館  | 8+   | 75         | 20     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |    | 26/6                 | 林菁菁                   |
| YL240648<br>FEX           | 15/7-7/8                            | 一、三   | 午 4:30-6:00         | 天瑞<br>體育館  | 8+   | 75         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 林菁菁                   |
| 親 子 健 體 訓 練 班             |                                     |       |                     |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240705<br>FEX           | 20/7-10/8                           | 六     | 早<br>10:00-11:00    | 元朗<br>體育館  | 7-9  | 40         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |   | 26/6                 | 總會註冊<br>教練            |
| YL240933<br>FEX           | 20/7-10/8                           | 六     | 早 9:00-10:00        | 元朗<br>體育館  | 4-6  | 40         | 30     |                       |                                                                                       |                      | 總會註冊<br>教練            |
| 圍 棋 訓 練 班 ( 第 一 階 段 )     |                                     |       |                     |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240623<br>GOA           | 24/7-9/8                            | 三、五   | 午 2:00-4:00         | 鳳琴街<br>體育館 | 6+   | 40         | 20     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 總會註冊<br>教練            |
| 兒 童 圍 棋 訓 練 班 ( 第 一 階 段 ) |                                     |       |                     |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240871<br>GOA           | 7/7-18/8<br>(4/8 除外)                | 日     | 早 10:00-<br>午 12:00 | 朗屏<br>體育館  | 6-10 | 40         | 20     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 總會註冊<br>教練            |
| YL240645<br>GOA           | 16/7-1/8                            | 二、四   | 午 2:00-4:00         | 天瑞<br>體育館  | 6-10 | 40         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 總會註冊<br>教練            |
| 體 操 訓 練 班                 |                                     |       |                     |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240646<br>GYM           | 9/7-10/9                            | 二     | 晚 7:00-9:00         | 天瑞<br>體育館  | 6+   | 54         | 20     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 鄺煒田                   |
| 爵 士 舞 訓 練 班               |                                     |       |                     |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240649<br>JAZ           | 9/7-10/9                            | 二     | 晚 8:00-10:00        | 天瑞<br>體育館  | 12+  | 70         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 何潔嫦                   |
| 柔 道 訓 練 班                 |                                     |       |                     |            |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240650<br>JDO           | 14/7-15/9                           | 日     | 午 2:00-4:00         | 天瑞<br>體育館  | 6+   | 65         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 曾詠妍                   |

| 活動編號<br>(班號)    | 日期        | 星期  | 時間                | 地點               | 年齡        | 費用<br>(\$) | 名<br>額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                              | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|-----------------|-----------|-----|-------------------|------------------|-----------|------------|--------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| YL240773<br>JDO | 5/7-6/9   | 五   | 晚 7:00-9:00       | 天水圍<br>體育館       | 6+        | 65         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 梁家樂                   |
| 兒 童 柔 道 訓 練 班   |           |     |                   |                  |           |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240870<br>JDO | 6/7-7/9   | 六   | 午 5:00-<br>晚 7:00 | 朗屏<br>體育館        | 6-11      | 65         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |    | 26/6                 | 方偉業                   |
| 小 型 網 球 訓 練 班   |           |     |                   |                  |           |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240672<br>MTN | 16/7-15/8 | 二、四 | 午 2:00-4:00       | 鳳琴街<br>體育館       | 6-12      | 70         | 16     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |    | 26/6                 | 本署註冊<br>教練            |
| YL240859<br>MTN | 17/7-16/8 | 三、五 | 早 9:00-11:00      | 朗屏<br>體育館        | 6-12      | 70         | 12     |                       |                                                                                       |                      | 劉偉明                   |
| YL240651<br>MTN | 15/7-15/8 | 一、四 | 午 2:00-4:00       | 天瑞<br>體育館        | 6-12      | 70         | 16     |                       |                                                                                       |                      | 江月明                   |
| 成 人 欖 球 訓 練 班   |           |     |                   |                  |           |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240674<br>RBY | 9/7-10/9  | 二   | 晚 8:00-10:00      | 天水圍公園<br>(五人足球場) | 18+       | 40         | 20     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |   | 26/6                 | 總會註冊<br>教練            |
| 青 少 年 滑 板 同 樂 日 |           |     |                   |                  |           |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240795<br>SKB | 21/7-21/7 | 日   | 14:00-15:30       | 天水圍<br>公園        | 10<br>-17 | 免費         | 18     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 總會註冊<br>教練            |
| YL240796<br>SKB | 21/7-21/7 | 日   | 15:30-17:00       | 天水圍<br>公園        | 18-<br>24 | 免費         | 18     |                       |                                                                                       |                      | 總會註冊<br>教練            |
| 社 交 舞 訓 練 班     |           |     |                   |                  |           |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240874<br>SDC | 4/7-5/9   | 四   | 晚 6:00-8:00       | 朗屏<br>體育館        | 14+       | 86         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 楊輝生<br>吳翠蘭            |
| YL240873<br>SDC | 5/7-6/9   | 五   | 晚 8:00-10:00      | 朗屏<br>體育館        | 14+       | 86         | 30     |                       |                                                                                       |                      | 胡國華<br>王蘇敏            |
| YL240823<br>SDC | 9/7-10/9  | 二   | 晚 6:00-8:00       | 天暉路<br>體育館       | 14+       | 86         | 30     |                       |                                                                                       |                      | 吳詠詩<br>李淑君            |
| YL240655<br>SDC | 5/7-6/9   | 五   | 晚 7:00-9:00       | 天瑞<br>體育館        | 14+       | 86         | 30     |                       |                                                                                       |                      | 黃子超<br>陳雅雯            |
| YL240701<br>SDC | 5/7-6/9   | 五   | 早 9:00-11:00      | 元朗<br>體育館        | 14+       | 86         | 30     |                       |                                                                                       |                      | 黃子超<br>房偉萍            |
| 運 動 攀 登 同 樂 日   |           |     |                   |                  |           |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240836<br>SCL | 7/7       | 日   | 午 2:00-3:30       | 天暉路<br>體育館       | 12+       | 免費         | 18     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 總會註冊<br>教練            |
| YL240837<br>SCL | 7/7       | 日   | 午 3:30-5:00       | 天暉路<br>體育館       | 12+       | 免費         | 18     |                       |                                                                                       |                      | 總會註冊<br>教練            |

| 活動編號<br>(班號)    | 日期        | 星期  | 時間                  | 地點           | 年齡   | 費用<br>(\$) | 名<br>額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                              | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|-----------------|-----------|-----|---------------------|--------------|------|------------|--------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 親子羽毛球訓練班        |           |     |                     |              |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240673<br>BAD | 13/7-17/8 | 六   | 午 1:00-3:00         | 鳳琴街<br>體育館   | 7+   | 73         | 24     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |    | 26/6                 | 陳俊秀                   |
| YL240834<br>BAD | 13/7-17/8 | 六   | 早 10:00-<br>午 12:00 | 天暉路<br>體育館   | 7+   | 73         | 24     |                       |                                                                                       |                      | 張諾怡                   |
| YL240654<br>BAD | 13/7-17/8 | 六   | 早 9:00-11:00        | 天瑞<br>體育館    | 7+   | 73         | 24     |                       |                                                                                       |                      | 總會註冊<br>教練            |
| 壁球訓練班           |           |     |                     |              |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240676<br>SQH | 4/7-30/7  | 二、四 | 晚 7:30-9:30         | 大橋街市<br>壁球場  | 7+   | 160        | 8      | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |    | 26/6                 | 楊翠芬                   |
| YL240775<br>SQH | 10/7-2/8  | 三、五 | 晚 8:00-10:00        | 天水圍<br>體育館   | 7+   | 160        | 12     |                       |                                                                                       |                      | 李耀祥                   |
| YL240777<br>SQH | 11/7-6/8  | 二、四 | 晚 9:00-11:00        | 天水圍<br>體育館   | 7+   | 160        | 12     |                       |                                                                                       |                      | 劉詠嘉                   |
| YL240776<br>SQH | 20/7-7/9  | 六   | 午 5:00-<br>晚 7:00   | 天水圍<br>體育館   | 7+   | 160        | 12     |                       |                                                                                       |                      | 陳木根                   |
| YL240885<br>SQH | 4/7-29/7  | 一、四 | 晚 7:30-9:30         | 元朗賽馬會<br>壁球場 | 7+   | 160        | 12     |                       |                                                                                       |                      | 羅耀強                   |
| YL240886<br>SQH | 27/7-14/9 | 六   | 午 3:30-5:30         | 元朗賽馬會<br>壁球場 | 7+   | 160        | 12     |                       |                                                                                       |                      | 李耀祥                   |
| 青少年壁球訓練班        |           |     |                     |              |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240861<br>SQH | 23/7-15/8 | 二、四 | 午 2:00-4:00         | 大橋街市<br>壁球場  | 7-17 | 160        | 8      | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 李耀祥                   |
| YL240863<br>SQH | 24/7-16/8 | 三、五 | 早 11:00-<br>午 1:00  | 大橋街市<br>壁球場  | 7-17 | 160        | 8      |                       |                                                                                       |                      | 楊翠芬                   |
| YL240779<br>SQH | 25/7-19/8 | 一、四 | 早 11:00-<br>午 1:00  | 天水圍<br>體育館   | 7-17 | 160        | 12     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 楊翠芬                   |
| YL240778<br>SQH | 26/7-20/8 | 二、五 | 午 3:00-5:00         | 天水圍<br>體育館   | 7-17 | 160        | 12     |                       |                                                                                       |                      | 楊翠芬                   |
| 乒乓球訓練班          |           |     |                     |              |      |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240680<br>TTN | 11/7-12/9 | 四   | 早 9:00-11:00        | 鳳琴街<br>體育館   | 6+   | 86         | 24     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 嚴達齊                   |
| YL240678<br>TTN | 17/7-16/8 | 三、五 | 早 8:00-10:00        | 鳳琴街<br>體育館   | 6+   | 86         | 24     |                       |                                                                                       |                      | 胡嘉輝                   |
| YL240679<br>TTN | 17/7-16/8 | 三、五 | 早 10:00-<br>午 12:00 | 鳳琴街<br>體育館   | 6+   | 86         | 24     |                       |                                                                                       |                      | 胡嘉輝                   |
| YL240677<br>TTN | 29/7-29/8 | 一、四 | 午 4:00-6:00         | 鳳琴街<br>體育館   | 6+   | 86         | 24     |                       |                                                                                       |                      | 彭惠珍                   |

| 活動編號<br>(班號)    | 日期        | 星期  | 時間                  | 地點           | 年齡  | 費用<br>(\$) | 名額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                            | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|-----------------|-----------|-----|---------------------|--------------|-----|------------|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| YL240868<br>TTN | 19/7-20/8 | 二、五 | 午 4:00-6:00         | 朗屏<br>體育館    | 14+ | 86         | 24 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 胡嘉輝                   |
| YL240867<br>TTN | 23/7-23/8 | 二、五 | 午 2:00-4:00         | 朗屏<br>體育館    | 14+ | 86         | 24 |                       |                                                                                     |                      | 嚴達齊                   |
| YL240367<br>TTN | 10/7-9/8  | 三、五 | 午 5:00-<br>晚 7:00   | 屏山天水圍<br>體育館 | 6+  | 86         | 24 |                       |                                                                                     |                      | 彭惠珍                   |
| YL240361<br>TTN | 18/7-20/8 | 二、四 | 早 10:00-<br>午 12:00 | 屏山天水圍<br>體育館 | 6+  | 86         | 24 |                       |                                                                                     |                      | 練駿銘                   |
| YL240816<br>TTN | 8/7-8/8   | 一、四 | 午 2:00-4:00         | 天暉路<br>體育館   | 14+ | 86         | 18 |                       |                                                                                     |                      | 練駿銘                   |
| YL240799<br>TTN | 6/7-7/9   | 六   | 午 3:00-5:00         | 天水圍<br>體育館   | 6+  | 86         | 18 |                       |                                                                                     |                      | 陳欽榮                   |
| YL240803<br>TTN | 18/7-19/8 | 一、四 | 早 9:00-11:00        | 天水圍<br>體育館   | 6+  | 86         | 18 |                       |                                                                                     |                      | 陳欽榮                   |
| YL240802<br>TTN | 18/7-19/8 | 一、四 | 早 11:00-<br>午 1:00  | 天水圍<br>體育館   | 6+  | 86         | 18 |                       |                                                                                     |                      | 陳欽榮                   |
| YL240798<br>TTN | 23/7-22/8 | 二、四 | 晚 7:00-9:00         | 天水圍<br>體育館   | 6+  | 86         | 18 |                       |                                                                                     |                      | 嚴達齊                   |
| YL240702<br>TTN | 4/7-5/8   | 一、四 | 晚 7:00-9:00         | 元朗<br>體育館    | 6+  | 86         | 18 |                       |                                                                                     |                      | 胡嘉輝                   |
| YL240703<br>TTN | 10/7-11/9 | 三   | 午 4:00-6:00         | 元朗<br>體育館    | 6+  | 86         | 18 |                       |                                                                                     |                      | 李燕霞                   |

### 兒童乒乓球訓練班

|                 |           |     |                     |            |      |    |    |                       |                                                                                       |      |            |
|-----------------|-----------|-----|---------------------|------------|------|----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|
| YL240866<br>TTN | 23/7-23/8 | 二、五 | 早 10:00-<br>午 12:00 | 朗屏<br>體育館  | 6-13 | 86 | 24 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6 | 嚴達齊        |
| YL240852<br>TTN | 16/7-16/8 | 二、五 | 午 2:00-4:00         | 天暉路<br>體育館 | 6-13 | 86 | 18 |                       |                                                                                       |      | 陳欽榮        |
| YL240854<br>TTN | 18/7-19/8 | 一、四 | 早 10:00-<br>午 12:00 | 天暉路<br>體育館 | 6-13 | 86 | 18 |                       |                                                                                       |      | 本署註冊<br>教練 |

### 網球訓練班

|                 |                                           |     |              |            |    |     |    |                       |                                                                                       |      |     |
|-----------------|-------------------------------------------|-----|--------------|------------|----|-----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240682<br>TEN | 9/7-10/9                                  | 二   | 晚 8:00-10:00 | 西菁街<br>網球場 | 8+ | 170 | 18 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6 | 連耿秋 |
| YL240847<br>TEN | 21/7-6/10<br>(4/8,8,15,22,<br>29/9<br>除外) | 日   | 晚 7:00-9:00  | 西菁街<br>網球場 | 8+ | 170 | 18 |                       |                                                                                       |      | 陳振全 |
| YL240848<br>TEN | 26/7-27/9                                 | 五   | 早 9:00-11:00 | 西菁街<br>網球場 | 8+ | 170 | 18 |                       |                                                                                       |      | 曾德曜 |
| YL240681<br>TEN | 29/7-29/8                                 | 一、四 | 晚 7:00-9:00  | 西菁街<br>網球場 | 8+ | 170 | 18 |                       |                                                                                       |      | 柯偉泉 |

| 活動編號<br>(班號)          | 日期                     | 星期  | 時間                  | 地點           | 年齡    | 費用<br>(\$) | 名<br>額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                              | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|-----------------------|------------------------|-----|---------------------|--------------|-------|------------|--------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| YL240849<br>TEN       | 31/7-9/10<br>(18/9 除外) | 三   | 早 9:00-11:00        | 西菁街<br>網球場   | 8+    | 170        | 18     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |    | 26/6                 | 陳振全                   |
| YL240959<br>TEN       | 8/7-7/8                | 一、三 | 晚 7:00-9:00         | 天水圍<br>公園    | 8+    | 170        | 12     |                       |                                                                                       |                      | 陳振全                   |
| 兒 童 網 球 訓 練 班         |                        |     |                     |              |       |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240960<br>TEN       | 8/7-8/8                | 一、四 | 午 4:00-6:00         | 天水圍<br>公園    | 8-11  | 170        | 12     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |    | 26/6                 | 毛勁                    |
| 兒 童 及 青 少 年 網 球 訓 練 班 |                        |     |                     |              |       |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240961<br>TEN       | 8/7-7/8                | 一、三 | 早 9:00-11:00        | 天水圍<br>公園    | 8-17  | 170        | 12     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |    | 26/6                 | 陳振全                   |
| 青 少 年 網 球 訓 練 班       |                        |     |                     |              |       |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240855<br>TEN       | 18/7-20/8              | 二、四 | 早 9:00-11:00        | 西菁街<br>網球場   | 12-17 | 170        | 18     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |   | 26/6                 | 文樹茂                   |
| YL240850<br>TEN       | 19/7-21/8              | 三、五 | 午 4:00-6:00         | 西菁街<br>網球場   | 12-17 | 170        | 18     |                       |                                                                                       |                      | 文樹茂                   |
| YL240962<br>TEN       | 9/7-9/8                | 二、五 | 午 3:00-5:00         | 天水圍<br>公園    | 12-17 | 170        | 12     |                       |                                                                                       |                      | 陳振全                   |
| 排 球 訓 練 班             |                        |     |                     |              |       |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240833<br>VLB       | 18/7-19/8              | 一、四 | 晚 7:00-9:00         | 天暉路<br>體育館   | 10+   | 70         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 謝天偉                   |
| 西 方 土 風 舞 訓 練 班       |                        |     |                     |              |       |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240818<br>WDC       | 9/7-10/9               | 二   | 晚 8:00-10:00        | 天暉路<br>體育館   | 8+    | 45         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 周全輝                   |
| YL240704<br>WDC       | 10/7-11/9              | 三   | 晚 8:00-10:00        | 元朗<br>體育館    | 8+    | 45         | 30     |                       |                                                                                       |                      | 司徒楚鈞                  |
| 兒 童 武 術 訓 練 班         |                        |     |                     |              |       |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240353<br>WHU       | 7/7-8/9<br>(4/8 除外)    | 日   | 早 10:00-<br>午 12:00 | 屏山天水圍<br>體育館 | 6-9   | 86         | 20     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 杜素美                   |
| YL240821<br>WHU       | 18/7-15/8              | 二、四 | 早 10:00-<br>午 12:00 | 天暉路<br>體育館   | 6-9   | 86         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 杜素美                   |
| YL240656<br>WHU       | 7/7-1/9                | 日   | 午 4:00-6:00         | 天瑞<br>體育館    | 6-9   | 86         | 20     |                       |                                                                                       |                      | 杜素美                   |
| 瑜 伽 訓 練 班             |                        |     |                     |              |       |            |        |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240684<br>YGA       | 15/7-16/9              | 一   | 午 1:00-3:00         | 鳳琴街<br>體育館   | 15+   | 85         | 30     | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 本署註冊<br>教練            |

| 活動編號<br>(班號)    | 日期        | 星期 | 時間                  | 地點         | 年齡  | 費用<br>(\$) | 名額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                            | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|-----------------|-----------|----|---------------------|------------|-----|------------|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| YL240683<br>YGA | 19/7-20/9 | 五  | 晚 7:00-9:00         | 鳳琴街<br>體育館 | 15+ | 85         | 30 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 謝佩華                   |
| YL240879<br>YGA | 15/7-16/9 | 一  | 午 1:00-3:00         | 朗屏<br>體育館  | 15+ | 85         | 30 |                       |                                                                                     |                      | 謝佩華                   |
| YL240880<br>YGA | 15/7-16/9 | 一  | 午 3:00-5:00         | 朗屏<br>體育館  | 15+ | 85         | 30 |                       |                                                                                     |                      | 謝佩華                   |
| YL240657<br>YGA | 15/7-16/9 | 一  | 早 10:00-<br>午 12:00 | 天瑞<br>體育館  | 15+ | 85         | 30 |                       |                                                                                     |                      | 謝佩華                   |
| YL240811<br>YGA | 15/7-16/9 | 一  | 晚 6:00-8:00         | 天水圍<br>體育館 | 15+ | 85         | 30 |                       |                                                                                     |                      | 羅潤餘                   |

### ✧ 長者活動 ✧ (供 60 歲或以上人士參加，費用全免)

| 活動編號<br>(班號) | 日期                                   | 星期        | 時間                | 地點                | 名額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                              | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|--------------|--------------------------------------|-----------|-------------------|-------------------|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 長者日營         |                                      |           |                   |                   |    |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240780DCA  | 18/7                                 | 四         | 早 9:00-<br>午 5:00 | 曹公潭<br>戶外康樂<br>中心 | 96 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 不適用                   |
| 長者器械健體訓練班    |                                      |           |                   |                   |    |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240825FMG  | 8/7-9/8<br>(12/7, 17/7,<br>22/7 除外)  | 一、<br>三、五 | 午 1:00-2:00       | 天暉路<br>體育館        | 22 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 黃惠好                   |
| YL240826FMG  | 9/7-10/8<br>(13/7, 18/7,<br>23/7 除外) | 二、<br>四、六 | 早 7:00-8:00       | 天暉路<br>體育館        | 22 |                       |                                                                                       |                      | 何澤民<br>謝偉銘<br>黃惠好     |
| YL240827FMG  | 9/7-10/8<br>(13/7, 18/7,<br>23/7 除外) | 二、<br>四、六 | 早 8:00-9:00       | 天暉路<br>體育館        | 22 |                       |                                                                                       |                      | 何澤民<br>謝偉銘<br>黃惠好     |
| YL240768FMG  | 24/7-30/8                            | 三、五       | 早 8:00-9:00       | 天水圍<br>體育館        | 20 |                       |                                                                                       |                      | 謝偉銘                   |
| YL240767FMG  | 24/7-30/8                            | 三、五       | 早 9:00-10:00      | 天水圍<br>體育館        | 20 |                       |                                                                                       |                      | 謝偉銘                   |
| 長者體趣同樂 – 門球  |                                      |           |                   |                   |    |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL240955HFE  | 5/7-19/7                             | 一、五       | 早 7:00-9:00       | 天水圍<br>公園         | 15 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 畢嘉熹                   |
| 長者體趣同樂 – 羽毛球 |                                      |           |                   |                   |    |                       |                                                                                       |                      |                       |

| 活動編號<br>(班號) | 日期       | 星期 | 時間               | 地點         | 名額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                            | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|--------------|----------|----|------------------|------------|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| YL240765HFE  | 12/7-2/8 | 五  | 早 9:00-10:00     | 天水圍<br>體育館 | 30 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6                 | 狄志峯                   |
| YL240766HFE  | 12/7-2/8 | 五  | 早<br>10:00-11:00 | 天水圍<br>體育館 | 30 |                       |                                                                                     |                      | 狄志峯                   |
| YL240696HFE  | 15/7-5/8 | 一  | 早 9:00-10:00     | 元朗<br>體育館  | 30 |                       |                                                                                     |                      | 張諾怡                   |
| YL240697HFE  | 15/7-5/8 | 一  | 早<br>10:00-11:00 | 元朗<br>體育館  | 30 |                       |                                                                                     |                      | 張諾怡                   |

### 長者體趣同樂 - 乒乓球

|             |          |   |                  |              |    |                       |                                                                                       |      |     |
|-------------|----------|---|------------------|--------------|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240670HFE | 3/7-24/7 | 三 | 早 9:00-10:00     | 鳳琴街<br>體育館   | 30 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6 | 彭惠珍 |
| YL240671HFE | 3/7-24/7 | 三 | 早<br>10:00-11:00 | 鳳琴街<br>體育館   | 30 |                       |                                                                                       |      | 彭惠珍 |
| YL240887HFE | 8/7-29/7 | 一 | 早 9:00-10:00     | 屏山天水<br>圍體育館 | 30 |                       |                                                                                       |      | 嚴達齊 |
| YL240894HFE | 8/7-29/7 | 一 | 早<br>10:00-11:00 | 屏山天水<br>圍體育館 | 30 |                       |                                                                                       |      | 嚴達齊 |
| YL240804HFE | 3/7-24/7 | 三 | 早 9:00-10:00     | 天水圍<br>體育館   | 30 |                       |                                                                                       |      | 嚴達齊 |
| YL240805HFE | 3/7-24/7 | 三 | 早<br>10:00-11:00 | 天水圍<br>體育館   | 30 |                       |                                                                                       |      | 嚴達齊 |
| YL240698HFE | 5/7-26/7 | 五 | 早 9:00-10:00     | 元朗<br>體育館    | 18 |                       |                                                                                       |      | 袁志威 |
| YL240699HFE | 5/7-26/7 | 五 | 早<br>10:00-11:00 | 元朗<br>體育館    | 18 |                       |                                                                                       |      | 袁志威 |

### 長者室內短墊滾球訓練班

|             |          |   |                    |           |    |                       |                                                                                       |      |           |
|-------------|----------|---|--------------------|-----------|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|
| YL240700SMB | 3/7-21/8 | 三 | 早 11:00-<br>午 1:00 | 元朗<br>體育館 | 16 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6 | 郭志韜<br>張俊 |
|-------------|----------|---|--------------------|-----------|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|

### 長者社交舞訓練班

|             |                        |   |                     |            |    |                       |                                                                                       |      |            |
|-------------|------------------------|---|---------------------|------------|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|
| YL240675SDC | 17/7-25/9<br>(18/9 除外) | 三 | 早 10:00-<br>午 12:00 | 鳳琴街<br>體育館 | 30 | 1-7/6<br>(抽籤:15-17/6) |  | 26/6 | 葉滿群<br>黎麗萍 |
| YL240875SDC | 17/7-25/9<br>(18/9 除外) | 三 | 早 10:00-<br>午 12:00 | 朗屏<br>體育館  | 30 |                       |                                                                                       |      | 黃子超<br>陳雅雯 |
| YL240824SDC | 8/7-9/9                | 一 | 早 10:00-<br>午 12:00 | 天暉路<br>體育館 | 30 |                       |                                                                                       |      | 吳翠蘭<br>徐翠嫻 |

| 活動編號<br>(班號) | 日期        | 星期 | 時間          | 地點         | 名額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式 | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|--------------|-----------|----|-------------|------------|----|-----------------------|----------|----------------------|-----------------------|
| YL240774SDC  | 12/7-13/9 | 五  | 午 2:00-4:00 | 天水圍<br>體育館 | 30 |                       |          |                      | 徐翠嫻<br>黃月媚            |

康樂及文化事務署於 2024 年 7 月在元朗區舉行的活動

2. 水上活動

| 活動編號                     | 日期        | 星期    | 時間            | 地點                  | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期)     | 報名<br>方式                                                                              | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單       |
|--------------------------|-----------|-------|---------------|---------------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
| 幼兒 水上安全班 (4 歲或以下)        |           |       |               |                     |    |                    |                                                                                       |           | 費用 : \$50           |
| YL240506SWM              | 5/7-26/7  | 一、三、五 | 早 9:00-10:00  | 元朗游泳池<br>(訓練池)      | 16 | 1-7/6<br>(15-17/6) |    | 27/6      | 羅麒祥                 |
| YL240915SWM              | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 早 9:00-10:00  | 天水圍<br>游泳池<br>(習泳池) |    |                    |                                                                                       |           | 黃洛琪                 |
| YL240925SWM              | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 黃洛琪                 |
| 兒童 胸泳訓練班(第一階段) (5 至 8 歲) |           |       |               |                     |    |                    |                                                                                       |           | 費用 : \$50           |
| YL240378SWM              | 16/7-15/8 | 二、四   | 午 2:00-3:00   | 屏山天水圍<br>游泳池        | 16 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6      | 張海棠                 |
| YL240368SWM              | 31/7-30/8 | 三、五   | 早 9:00-10:00  |                     |    |                    |                                                                                       |           | 鄧毅恆                 |
| YL240379SWM              | 31/7-30/8 | 三、五   | 午 1:00-2:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 張海棠                 |
| YL240413SWM              | 4/7-25/7  | 二、四、六 | 午 5:00-晚 6:00 | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                    |                                                                                       |           | 羅麒祥                 |
| YL240939SWM              | 4/7-25/7  | 二、四、六 | 早 9:00-10:00  |                     |    |                    |                                                                                       |           | 羅麒祥                 |
| YL240414SWM              | 5/7-5/8   | 一、五   | 午 3:00-4:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 羅麒祥                 |
| YL240944SWM              | 5/7-26/7  | 一、三、五 | 晚 8:00-9:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 周美琪                 |
| YL240415SWM              | 9/7-30/7  | 二、四、六 | 早 9:00-10:00  |                     |    |                    |                                                                                       |           | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |
| YL240907SWM              | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 午 2:00-3:00   | 李智冲                 |    |                    |                                                                                       |           |                     |
| YL240908SWM              | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 午 4:00-5:00   | 李智冲                 |    |                    |                                                                                       |           |                     |
| YL240917SWM              | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 早 8:00-9:00   | 陳永樂                 |    |                    |                                                                                       |           |                     |

| 活動編號                               | 日期        | 星期    | 時間            | 地點                  | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期)     | 報名<br>方式                                                                              | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      |     |
|------------------------------------|-----------|-------|---------------|---------------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240929SWM                        | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 晚 7:00-8:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 梁根基           |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      |     |
| 兒童 捷泳訓練班(第一階段) (5 至 8 歲) 費用 : \$50 |           |       |               |                     |    |                    |                                                                                       |           |               |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      |     |
| YL240383SWM                        | 16/7-15/8 | 二、四   | 午 3:00-4:00   | 屏山天水圍<br>游泳池        | 16 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6      | 張海棠           |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      |     |
| YL240370SWM                        | 16/7-15/8 | 二、四   | 午 1:00-2:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 鄧毅恆           |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      |     |
| YL240372SWM                        | 16/7-15/8 | 二、四   | 午 5:00-晚 6:00 |                     |    |                    |                                                                                       |           | 張海棠           |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      |     |
| YL240377SWM                        | 31/7-30/8 | 三、五   | 午 2:00-3:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 張海棠           |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      |     |
| YL240435SWM                        | 4/7-25/7  | 二、四、六 | 午 4:00-5:00   | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                    |                                                                                       |           | 16            | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 羅麒祥 |                    |                                                                                       |      |     |
| YL240940SWM                        | 4/7-25/7  | 二、四、六 | 早 8:00-9:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           |               |                    |                                                                                       |      | 羅麒祥 |                    |                                                                                       |      |     |
| YL240436SWM                        | 5/7-26/7  | 一、三、五 | 早 8:00-9:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           |               |                    |                                                                                       |      | 羅麒祥 |                    |                                                                                       |      |     |
| YL240437SWM                        | 5/7-5/8   | 一、五   | 午 2:00-3:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           |               |                    |                                                                                       |      | 羅麒祥 |                    |                                                                                       |      |     |
| YL240946SWM                        | 5/7-26/7  | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           |               |                    |                                                                                       |      | 李子洋 |                    |                                                                                       |      |     |
| YL240438SWM                        | 9/7-30/7  | 二、四、六 | 早 8:00-9:00   | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                    |                                                                                       |           |               |                    |                                                                                       |      | 16  | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 黃洛琪 |
| YL240901SWM                        | 9/7-30/7  | 二、四、六 | 晚 7:00-8:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           |               |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      | 李智冲 |
| YL240909SWM                        | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 午 3:00-4:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           |               |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      | 李智冲 |
| YL240918SWM                        | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 早 9:00-10:00  |                     |    |                    |                                                                                       |           |               |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      | 陳永樂 |
| YL240919SWM                        | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 早 10:00-11:00 |                     |    |                    |                                                                                       |           |               |                    |                                                                                       |      |     |                    |                                                                                       |      | 關英豪 |

| 活動編號        | 日期        | 星期    | 時間                  | 地點 | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式 | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
|-------------|-----------|-------|---------------------|----|----|----------------|----------|-----------|---------------|
| YL240920SWM | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 早 11:00-<br>午 12:00 |    |    |                |          |           | 關英豪           |

## 兒童 捷泳訓練班(第二階段) (5 至 8 歲)

費用 : \$50

|             |           |       |               |                     |    |                    |                                                                                     |      |     |
|-------------|-----------|-------|---------------|---------------------|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240947SWM | 5/7-26/7  | 一、三、五 | 晚 7:00-8:00   | 元朗游泳池<br>(訓練池)      | 20 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 周美琪 |
| YL240910SWM | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 午 5:00-晚 6:00 | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                    |                                                                                     |      | 李智冲 |

## 少年 胸泳訓練班(第一階段) (9 至 12 歲)

費用 : \$50

|             |                             |       |               |                     |    |                    |                                                                                       |      |             |
|-------------|-----------------------------|-------|---------------|---------------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|
| YL240380SWM | 16/7-15/8                   | 二、四   | 午 1:00-2:00   | 屏山天水圍<br>游泳池        | 16 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 張海棠         |
| YL240381SWM | 16/7-15/8                   | 二、四   | 午 2:00-3:00   |                     |    |                    |                                                                                       |      | 鄧毅恆         |
| YL240382SWM | 16/7-15/8                   | 二、四   | 午 4:00-5:00   |                     |    |                    |                                                                                       |      | 鄧毅恆         |
| YL240359SWM | 31/7-30/8                   | 三、五   | 早 10:00-11:00 |                     |    |                    |                                                                                       |      | 鄧毅恆         |
| YL240422SWM | 4/7-25/7                    | 二、四、六 | 午 3:00-4:00   | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                    |                                                                                       |      | 羅麒祥         |
| YL240423SWM | 4/7-30/7<br>(9,11/7 除<br>外) | 二、四、六 | 早 9:00-10:00  | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                    |                                                                                       |      | 黃洛琪/<br>張海棠 |
| YL240899SWM | 9/7-30/7                    | 二、四、六 | 晚 6:00-7:00   |                     |    |                    |                                                                                       |      | 梁根基         |
| YL240903SWM | 10/7-31/7                   | 一、三、五 | 午 2:00-3:00   |                     |    |                    |                                                                                       |      | 黃洛琪         |
| YL240912SWM | 10/7-31/7                   | 一、三、五 | 早 9:00-10:00  |                     |    |                    |                                                                                       |      | 關英豪         |
| YL240913SWM | 10/7-31/7                   | 一、三、五 | 早 10:00-11:00 |                     |    |                    |                                                                                       |      | 陳永樂         |

## 少年 捷泳訓練班(第一階段) (9 至 12 歲)

費用 : \$50

|             |           |     |               |              |    |                    |                                                                                       |      |     |
|-------------|-----------|-----|---------------|--------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240373SWM | 16/7-15/8 | 二、四 | 午 3:00-4:00   | 屏山天水圍<br>游泳池 | 16 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 鄧毅恆 |
| YL240369SWM | 16/7-15/8 | 二、四 | 午 5:00-晚 6:00 |              |    |                    |                                                                                       |      | 鄧毅恆 |

| 活動編號        | 日期                          | 星期    | 時間                  | 地點                  | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式 | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
|-------------|-----------------------------|-------|---------------------|---------------------|----|----------------|----------|-----------|---------------|
| YL240441SWM | 4/7-25/7                    | 二、四、六 | 午 2:00-3:00         | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                |          |           | 羅麒祥           |
| YL240930SWM | 4/7-25/7                    | 二、四、六 | 晚 7:00-8:00         |                     |    |                |          |           | 楊健平           |
| YL240937SWM | 4/7-25/7                    | 二、四、六 | 早 10:00-11:00       |                     |    |                |          |           | 羅麒祥           |
| YL240442SWM | 5/7-5/8                     | 一、五   | 午 4:00-5:00         |                     |    |                |          |           | 李子洋           |
| YL240443SWM | 4/7-30/7<br>(9,11/7 除<br>外) | 二、四、六 | 早 8:00-9:00         | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                |          |           | 黃洛琪/<br>張海棠   |
| YL240900SWM | 9/7-30/7                    | 二、四、六 | 晚 7:00-8:00         |                     |    |                |          |           | 梁根基           |
| YL240905SWM | 10/7-31/7                   | 一、三、五 | 午 5:00-晚 6:00       |                     |    |                |          |           | 黃洛琪           |
| YL240914SWM | 10/7-31/7                   | 一、三、五 | 早 11:00-<br>午 12:00 |                     |    |                |          |           | 陳永樂           |
| YL240924SWM | 10/7-31/7                   | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00         |                     |    |                |          |           | 李智冲           |

### 少年 捷泳訓練班(第二階段) (9 至 12 歲)

費用 : \$50

|             |           |       |               |                     |    |                    |                                                                                       |      |     |
|-------------|-----------|-------|---------------|---------------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240445SWM | 5/7-5/8   | 一、五   | 午 5:00-晚 6:00 | 元朗游泳池<br>(訓練池)      | 20 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 李子洋 |
| YL240906SWM | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 午 3:00-4:00   | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                    |                                                                                       |      | 黃洛琪 |

### 青年 胸泳訓練班(第一階段) (13 至 17 歲)

費用 : \$100/\$50 (優惠收費)

|             |          |       |             |                |    |                    |                                                                                       |      |     |
|-------------|----------|-------|-------------|----------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240957SWM | 4/7-25/7 | 二、四、六 | 晚 6:00-7:00 | 元朗游泳池<br>(訓練池) | 16 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 羅麒祥 |
|-------------|----------|-------|-------------|----------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

### 青年 胸泳訓練班(第二階段) (13 至 17 歲)

費用 : \$100/\$50 (優惠收費)

|             |          |       |             |               |    |                    |                                                                                       |      |     |
|-------------|----------|-------|-------------|---------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL241055SWM | 4/7-25/7 | 二、四、六 | 晚 6:00-7:00 | 元朗游泳池<br>(副池) | 20 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 李子洋 |
|-------------|----------|-------|-------------|---------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

### 青年 捷泳訓練班(第一階段) (13 至 17 歲)

費用 : \$100/\$50 (優惠收費)

|             |           |     |             |              |    |                    |                                                                                       |      |     |
|-------------|-----------|-----|-------------|--------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240625SWM | 31/7-30/8 | 三、五 | 午 3:00-4:00 | 屏山天水圍<br>游泳池 | 16 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 張海棠 |
|-------------|-----------|-----|-------------|--------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

| 活動編號                       | 日期        | 星期    | 時間            | 地點                  | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期)         | 報名<br>方式                                                                              | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
|----------------------------|-----------|-------|---------------|---------------------|----|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|
| YL240902SWM                | 9/7-31/7  | 二、四、六 | 晚 6:00-7:00   | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                        |                                                                                       |           | 李智沖           |
| YL240911SWM                | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 午 4:00-5:00   |                     |    |                        |                                                                                       |           | 黃洛琪           |
| 青年 捷泳訓練班(第二階段) (13 至 17 歲) |           |       |               |                     |    | 費用 : \$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL240950SWM                | 5/7-26/7  | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00   | 元朗游泳池<br>(副池)       | 20 | 1-7/6<br>(15-17/6)     |    | 27/6      | 羅麒麟           |
| 青少年 背泳訓練班(9 至 17 歲)        |           |       |               |                     |    | 費用 : \$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL240951SWM                | 4/7-25/7  | 二、四、六 | 晚 8:00-9:00   | 元朗游泳池<br>(副池)       | 20 | 1-7/6<br>(15-17/6)     |    | 27/6      | 李子洋           |
| 成人 胸泳訓練班(第一階段) (18 歲或以上)   |           |       |               |                     |    | 費用 : \$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL241050SWM                | 16/7-15/8 | 二、四   | 早 9:00-10:00  | 屏山天水圍<br>游泳池        | 16 | 1-7/6<br>(15-17/6)     |  | 27/6      | 蔡燕萍           |
| YL240375SWM                | 31/7-30/8 | 三、五   | 早 9:00-10:00  |                     |    |                        |                                                                                       |           | 張海棠           |
| YL240931SWM                | 4/7-25/7  | 二、四、六 | 晚 8:00-9:00   | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                        |                                                                                       |           | 楊健平           |
| YL240404SWM                | 9/7-30/7  | 二、四、六 | 早 7:00-8:00   |                     |    |                        |                                                                                       |           | 黃洛琪           |
| YL240926SWM                | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00   | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                        |                                                                                       |           | 梁根基           |
| 成人 胸泳訓練班(第二階段) (18 歲或以上)   |           |       |               |                     |    | 費用 : \$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL240932SWM                | 4/7-25/7  | 二、四、六 | 晚 7:00-8:00   | 元朗游泳池<br>(副池)       | 20 | 1-7/6<br>(15-17/6)     |  | 27/6      | 李子洋           |
| YL240943SWM                | 5/7-26/7  | 一、三、五 | 晚 8:00-9:00   |                     |    |                        |                                                                                       |           | 羅麒麟           |
| 成人 捷泳訓練班(第一階段)(18 歲或以上)    |           |       |               |                     |    | 費用 : \$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL241051SWM                | 16/7-15/8 | 二、四   | 早 10:00-11:00 | 屏山天水圍<br>游泳池        | 16 | 1-7/6<br>(15-17/6)     |  | 27/6      | 蔡燕萍           |
| YL240360SWM                | 16/7-15/8 | 二、四   | 午 4:00-5:00   |                     |    |                        |                                                                                       |           | 張海棠           |
| YL240938SWM                | 4/7-25/7  | 二、四、六 | 早 7:00-8:00   | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                        |                                                                                       |           | 羅麒麟           |

| 活動編號        | 日期        | 星期    | 時間          | 地點                  | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式 | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
|-------------|-----------|-------|-------------|---------------------|----|----------------|----------|-----------|---------------|
| YL241067SWM | 9/7-30/7  | 二、四、六 | 晚 8:00-9:00 | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                |          |           | 李智冲           |
| YL240916SWM | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 早 7:00-8:00 |                     |    |                |          |           | 陳永樂           |
| YL240928SWM | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 晚 8:00-9:00 |                     |    |                |          |           | 梁根基           |

### 成人 捷泳訓練班(第二階段)(18 歲或以上)

費用 : \$100/\$50 (優惠收費)

|             |          |       |             |               |    |                    |                                                                                     |      |     |
|-------------|----------|-------|-------------|---------------|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240433SWM | 5/7-26/7 | 一、三、五 | 早 7:00-8:00 | 元朗游泳池<br>(副池) | 20 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 黃文輝 |
|-------------|----------|-------|-------------|---------------|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

### 成人 背泳訓練班(18 歲或以上)

費用 : \$100/\$50 (優惠收費)

|             |          |       |              |               |    |                    |                                                                                     |      |     |
|-------------|----------|-------|--------------|---------------|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240952SWM | 4/7-25/7 | 二、四、六 | 早 9:00-10:00 | 元朗游泳池<br>(副池) | 20 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 黃文輝 |
|-------------|----------|-------|--------------|---------------|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

### 成人 蝶泳訓練班(18 歲或以上)

費用 : \$100/\$50 (優惠收費)

|             |          |       |             |               |    |                    |                                                                                      |      |     |
|-------------|----------|-------|-------------|---------------|----|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240953SWM | 4/7-25/7 | 二、四、六 | 早 7:00-8:00 | 元朗游泳池<br>(主池) | 20 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 黃文輝 |
|-------------|----------|-------|-------------|---------------|----|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

| 活動編號 | 日期 | 星期 | 時間 | 地點 | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式 | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
|------|----|----|----|----|----|----------------|----------|-----------|---------------|
|------|----|----|----|----|----|----------------|----------|-----------|---------------|

### 長者 游泳訓練班(第一階段) (60 歲或以上)

費用 : 免費

|             |           |       |               |                     |    |                    |                                                                                       |      |     |
|-------------|-----------|-------|---------------|---------------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240374SWM | 31/7-30/8 | 三、五   | 早 10:00-11:00 | 屏山天水圍<br>游泳池        | 16 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 張海棠 |
| YL240956SWM | 4/7-25/7  | 二、四、六 | 晚 6:00-7:00   | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                    |                                                                                       |      | 楊健平 |
| YL240452SWM | 5/7-26/7  | 一、三、五 | 早 7:00-8:00   |                     |    |                    |                                                                                       |      | 羅麒祥 |
| YL240922SWM | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 早 7:00-8:00   | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                    |                                                                                       |      | 黃洛琪 |
| YL240923SWM | 10/7-31/7 | 一、三、五 | 早 8:00-9:00   |                     |    |                    |                                                                                       |      | 黃洛琪 |

### 長者 游泳訓練班(第二階段) (60 歲或以上)

費用 : 免費

|             |          |       |             |               |    |                    |                                                                                       |      |     |
|-------------|----------|-------|-------------|---------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240941SWM | 4/7-25/7 | 二、四、六 | 早 8:00-9:00 | 元朗游泳池<br>(副池) | 20 | 1-7/6<br>(15-17/6) |  | 27/6 | 黃文輝 |
| YL240487SWM | 5/7-26/7 | 一、三、五 | 早 8:00-9:00 |               |    |                    |                                                                                       |      | 黃文輝 |

| 活動編號        | 日期                         | 星期    | 時間          | 地點                  | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式 | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
|-------------|----------------------------|-------|-------------|---------------------|----|----------------|----------|-----------|---------------|
| YL240949SWM | 5/7-26/7                   | 一、三、五 | 晚 7:00-8:00 |                     |    |                |          |           | 羅麒祥           |
| YL240488SWM | 4/7-30/7<br>(9,11/7<br>除外) | 二、四、六 | 早 7:00-8:00 | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                |          |           | 黃洛琪/<br>張海棠   |

康樂及文化事務署於 2024 年八月在元朗舉行的活動

1. 陸上活動

| 活動編號<br>(班號)                        | 日期              | 星期  | 時間                          | 地點                    | 年齡            | 費用<br>(\$)             | 名額                                                                                    | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                              | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|-------------------------------------|-----------------|-----|-----------------------------|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 慶祝中華人民共和國成立 75 周年 - 元朗區第三十九屆水運會     |                 |     |                             |                       |               |                        |                                                                                       |                       |                                                                                       |                      |                       |
| 稍後公佈                                | 21-22/9         | 六、日 | 早8:00-<br>晚7:00             | 元朗游泳池                 | 詳細請參閱<br>比賽章程 | 8-14/7<br>(抽籤:24-26/7) |    | 2/8                   | 不適用                                                                                   |                      |                       |
| 慶祝中華人民共和國成立 75 周年 - 元朗區籃球比賽 2024    |                 |     |                             |                       |               |                        |                                                                                       |                       |                                                                                       |                      |                       |
| 稍後公佈                                | 20/10-<br>17/11 | 日   | 早9:00-<br>晚11:00            | 天暉路<br>體育館            | 詳細請參閱<br>比賽章程 | 8-14/8<br>(抽籤:25-27/8) |    | 3/9                   | 不適用                                                                                   |                      |                       |
| 慶祝中華人民共和國成立 75 周年 - 元朗區第四十三屆五人足球比賽  |                 |     |                             |                       |               |                        |                                                                                       |                       |                                                                                       |                      |                       |
| 稍後公佈                                | 13/10-1/12      | 日   | 早9:00-<br>晚6:00             | 天水圍公園<br>(五人足球<br>場)  | 詳細請參閱<br>比賽章程 | 8-14/8<br>(抽籤:25-27/8) |    | 3/9                   | 不適用                                                                                   |                      |                       |
| 慶祝中華人民共和國成立 75 周年 - 元朗區第四十三屆十一人足球比賽 |                 |     |                             |                       |               |                        |                                                                                       |                       |                                                                                       |                      |                       |
| 稍後公佈                                | 17/10-<br>14/12 | 四、六 | 晚7:30-10:30及<br>午1:00-晚6:00 | 天業路公園<br>(人造草地<br>球場) | 詳細請參閱<br>比賽章程 | 8-14/8<br>(抽籤:25-27/8) |  | 3/9                   | 不適用                                                                                   |                      |                       |
| 慶祝中華人民共和國成立 75 周年 - 元朗區分齡羽毛球比賽 2024 |                 |     |                             |                       |               |                        |                                                                                       |                       |                                                                                       |                      |                       |
| 稍後公佈                                | 6/10-<br>20/10  | 日   | 早9:00-<br>晚7:00             | 天瑞<br>體育館             | 詳細請參閱<br>比賽章程 | 8-14/8<br>(抽籤:25-27/8) |  | 3/9                   | 不適用                                                                                   |                      |                       |
| 三人籃球同樂日                             |                 |     |                             |                       |               |                        |                                                                                       |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL241107<br>3BK                     | 31/8            | 六   | 午2:00-5:00                  | 元朗兒童<br>遊樂場           | 14-22         | 免費                     | 30                                                                                    | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7                 | 總會註冊<br>教練            |
| 健體舞訓練班                              |                 |     |                             |                       |               |                        |                                                                                       |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL241060<br>ADC                     | 8/8-16/9        | 一、四 | 晚6:00-7:00                  | 鳳琴街<br>體育館            | 14+           | 65                     | 20                                                                                    | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7                 | 李群英                   |
| YL241061<br>ADC                     | 8/8-16/9        | 一、四 | 晚7:00-8:00                  | 鳳琴街<br>體育館            | 14+           | 65                     | 20                                                                                    |                       |                                                                                       |                      | 李群英                   |
| YL241062<br>ADC                     | 8/8-17/9        | 二、四 | 早9:00-10:00                 | 鳳琴街<br>體育館            | 14+           | 65                     | 20                                                                                    |                       |                                                                                       |                      | 李群英                   |
| YL241063<br>ADC                     | 8/8-17/9        | 二、四 | 早10:00-11:00                | 鳳琴街<br>體育館            | 14+           | 65                     | 20                                                                                    |                       |                                                                                       |                      | 李群英                   |
| YL241064<br>ADC                     | 7/8-13/9        | 三、五 | 早8:00-9:00                  | 鳳琴街<br>體育館            | 14+           | 65                     | 20                                                                                    |                       |                                                                                       |                      | 梁麗芬                   |
| YL241065<br>ADC                     | 7/8-13/9        | 三、五 | 早9:00-10:00                 | 鳳琴街<br>體育館            | 14+           | 65                     | 20                                                                                    |                       |                                                                                       |                      | 梁麗芬                   |

|                 |                                 |     |              |        |     |    |    |                       |                                                                                     |      |        |
|-----------------|---------------------------------|-----|--------------|--------|-----|----|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| YL240660<br>ADC | 1/8-10/9                        | 二、四 | 晚6:00-7:00   | 天瑞體育館  | 14+ | 65 | 30 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 本署註冊教練 |
| YL240661<br>ADC | 1/8-10/9                        | 二、四 | 晚7:00-8:00   | 天瑞體育館  | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 本署註冊教練 |
| YL241118<br>ADC | 7/8-16/9                        | 二、四 | 晚6:00-7:00   | 朗屏體育館  | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 鄧欣歡    |
| YL241119<br>ADC | 7/8-16/9                        | 二、四 | 晚7:00-8:00   | 朗屏體育館  | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 鄧欣歡    |
| YL241078<br>ADC | 12/8-23/9<br>(18/9除外)           | 一、三 | 早9:00-10:00  | 元朗體育館  | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 張敏玲    |
| YL241079<br>ADC | 12/8-23/9<br>(18/9除外)           | 一、三 | 早10:00-11:00 | 元朗體育館  | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 張敏玲    |
| YL240658<br>ADC | 12/8-23/9<br>(18/9除外)           | 一、三 | 早8:00-9:00   | 天瑞體育館  | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 駱慧賢    |
| YL240659<br>ADC | 12/8-23/9<br>(18/9除外)           | 一、三 | 早9:00-10:00  | 天瑞體育館  | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 駱慧賢    |
| YL241120<br>ADC | 20/8-26/9                       | 二、四 | 早8:00-9:00   | 朗屏體育館  | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 詹煒英    |
| YL241121<br>ADC | 20/8-26/9                       | 二、四 | 早9:00-10:00  | 朗屏體育館  | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 詹煒英    |
| YL241136<br>ADC | 21/8-2/10<br>(18/9除外)           | 一、三 | 晚7:00-8:00   | 天暉路體育館 | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 呂詠雯    |
| YL241137<br>ADC | 21/8-2/10<br>(18/9除外)           | 一、三 | 晚8:00-9:00   | 天暉路體育館 | 14+ | 65 | 30 |                       |                                                                                     |      | 呂詠雯    |
| YL241017<br>ADC | 22/8-10/10<br>(3/9,17/9,1/10除外) | 二、四 | 早8:00-9:00   | 天水圍體育館 | 14+ | 65 | 20 |                       |                                                                                     |      | 本署註冊教練 |
| YL241018<br>ADC | 22/8-10/10<br>(3/9,17/9,1/10除外) | 二、四 | 早9:00-10:00  | 天水圍體育館 | 14+ | 65 | 20 |                       |                                                                                     |      | 本署註冊教練 |

### 美式桌球訓練班(第二階段)

|                 |          |   |            |          |    |     |   |                       |                                                                                       |      |        |
|-----------------|----------|---|------------|----------|----|-----|---|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| YL241116<br>AMP | 7/8-28/8 | 三 | 午2:00-4:00 | 羅弼時爵士壁球場 | 8+ | 120 | 6 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 總會註冊教練 |
| YL241117<br>AMP | 7/8-28/8 | 三 | 午4:00-6:00 | 羅弼時爵士壁球場 | 8+ | 120 | 6 |                       |                                                                                       |      | 總會註冊教練 |

### 羽毛球訓練班

|                 |                            |     |             |        |    |     |    |                       |                                                                                       |      |     |
|-----------------|----------------------------|-----|-------------|--------|----|-----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL241130<br>BAD | 16/8-20/9<br>(17/9除外)      | 二、五 | 晚7:00-9:00  | 天暉路體育館 | 7+ | 118 | 24 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 林美全 |
| YL241019<br>BAD | 27/8-3/10<br>(17/9,1/10除外) | 二、四 | 晚8:00-10:00 | 天水圍體育館 | 7+ | 118 | 24 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 黎荔輝 |

|                         |           |     |              |        |      |    |      |                       |                                                                                       |      |        |
|-------------------------|-----------|-----|--------------|--------|------|----|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 八 段 錦 訓 練 班             |           |     |              |        |      |    |      |                       |                                                                                       |      |        |
| YL241022<br>BDJ         | 7/8-13/9  | 三、五 | 早8:00-9:00   | 天水圍體育館 | 8+   | 80 | 30   | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |    | 23/7 | 陳潤華    |
| 正 確 使 用 健 身 室 設 施 簡 介 會 |           |     |              |        |      |    |      |                       |                                                                                       |      |        |
| YL241110<br>BFE         | 5/8       | 一   | 早9:00-午12:00 | 朗屏體育館  | 15+  | 免費 | 19   | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |    | 23/7 | 總會註冊教練 |
| YL241127<br>BFE         | 5/8       | 一   | 午3:00-6:00   | 天暉路體育館 | 15+  | 免費 | 25   |                       |                                                                                       |      | 總會註冊教練 |
| YL241030<br>BFE         | 13/8      | 二   | 早9:00-午12:00 | 天水圍體育館 | 15+  | 免費 | 25   |                       |                                                                                       |      | 總會註冊教練 |
| YL240662<br>BFE         | 7/8       | 三   | 午12:00-3:00  | 天瑞體育館  | 15+  | 免費 | 25   |                       |                                                                                       |      | 總會註冊教練 |
| YL241031<br>BFE         | 18/8      | 日   | 早9:00-午12:00 | 天水圍體育館 | 15+  | 免費 | 25   |                       |                                                                                       |      | 總會註冊教練 |
| YL241080<br>BFE         | 17/8      | 六   | 午2:00-5:00   | 元朗體育館  | 15+  | 免費 | 25   |                       |                                                                                       |      | 總會註冊教練 |
| YL240668<br>BFE         | 18/8      | 日   | 早9:00-午12:00 | 天瑞體育館  | 15+  | 免費 | 25   |                       |                                                                                       |      | 總會註冊教練 |
| YL241111<br>BFE         | 18/8      | 日   | 午3:00-6:00   | 朗屏體育館  | 15+  | 免費 | 19   |                       |                                                                                       |      | 總會註冊教練 |
| YL241128<br>BFE         | 18/8      | 日   | 午3:00-6:00   | 天暉路體育館 | 15+  | 免費 | 25   |                       |                                                                                       |      | 總會註冊教練 |
| 身 心 伸 展 訓 練 班           |           |     |              |        |      |    |      |                       |                                                                                       |      |        |
| YL241131<br>BMS         | 26/8-3/10 | 一、四 | 午2:00-3:00   | 天暉路體育館 | 15+  | 85 | 24   | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 趙穎怡    |
| YL241132<br>BMS         | 26/8-3/10 | 一、四 | 午3:00-4:00   | 天暉路體育館 | 15+  | 85 | 24   | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 趙穎怡    |
| 全 民 運 動 日 2024          |           |     |              |        |      |    |      |                       |                                                                                       |      |        |
| YL241400<br>CAR         | 4/8       | 日   | 午2:00-6:00   | 天暉路體育館 | 0+   | 免費 | 2000 | 請參閱宣傳單張               |                                                                                       |      |        |
| 兒 童 健 體 訓 練 班           |           |     |              |        |      |    |      |                       |                                                                                       |      |        |
| YL241071<br>FEX         | 6/8-29/8  | 二、四 | 午2:00-3:30   | 鳳琴街體育館 | 8-14 | 75 | 20   | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 李群英    |
| YL241072<br>FEX         | 6/8-29/8  | 二、四 | 午3:30-5:00   | 鳳琴街體育館 | 8-14 | 75 | 20   |                       |                                                                                       |      | 李群英    |

| 器 械 健 體 訓 練 班               |                                     |       |              |        |     |    |    |                       |                                                                                       |      |                             |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------|--------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------|
| YL240663<br>FMG             | 5/8-12/9                            | 一、四   | 早8:00-9:00   | 天瑞體育館  | 15+ | 75 | 20 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |    | 23/7 | 謝家鳴                         |
| YL240664<br>FMG             | 5/8-12/9                            | 一、四   | 早9:00-10:00  | 天瑞體育館  | 15+ | 75 | 20 |                       |                                                                                       |      | 謝家鳴                         |
| YL241081<br>FMG             | 5/8-12/9                            | 一、四   | 早8:00-9:00   | 元朗體育館  | 15+ | 75 | 25 |                       |                                                                                       |      | 何澤民                         |
| YL241082<br>FMG             | 5/8-12/9                            | 一、四   | 早9:00-10:00  | 元朗體育館  | 15+ | 75 | 25 |                       |                                                                                       |      | 何澤民                         |
| YL241083<br>FMG             | 12/8-23/9<br>(18/9除外)               | 一、三   | 晚8:00-9:00   | 元朗體育館  | 15+ | 75 | 25 |                       |                                                                                       |      | 黎兆發                         |
| YL241084<br>FMG             | 12/8-23/9<br>(18/9除外)               | 一、三   | 晚9:00-10:00  | 元朗體育館  | 15+ | 75 | 25 |                       |                                                                                       |      | 黎兆發                         |
| YL241028<br>FMG             | 12/8-19/9                           | 一、四   | 早9:00-10:00  | 天水圍體育館 | 15+ | 75 | 20 |                       |                                                                                       |      | 劉詠嘉                         |
| YL241029<br>FMG             | 12/8-19/9                           | 一、四   | 早10:00-11:00 | 天水圍體育館 | 15+ | 75 | 20 |                       |                                                                                       |      | 劉詠嘉                         |
| YL241124<br>FMG             | 12/8-6/9                            | 一、三、五 | 午3:00-4:00   | 朗屏體育館  | 15+ | 75 | 19 |                       |                                                                                       |      | 劉詠嘉                         |
| YL241140<br>FMG             | 14/8-13/9<br>(21/8, 30/8除外)         | 一、三、五 | 午2:00-3:00   | 天暉路體育館 | 15+ | 75 | 22 |                       |                                                                                       |      | 黃惠好                         |
| YL241122<br>FMG             | 16/8-23/9                           | 一、五   | 晚6:00-7:00   | 朗屏體育館  | 15+ | 75 | 19 |                       |                                                                                       |      | 趙立輝                         |
| YL241122<br>FMG             | 16/8-23/9                           | 一、五   | 晚7:00-8:00   | 朗屏體育館  | 15+ | 75 | 19 |                       |                                                                                       |      | 趙立輝                         |
| YL241141<br>FMG             | 27/8-15/10<br>(17/9, 1/10, 11/10除外) | 二、五   | 晚7:00-8:00   | 天暉路體育館 | 15+ | 75 | 22 |                       |                                                                                       |      | 陳靜茵                         |
| YL241142<br>FMG             | 27/8-15/10<br>(17/9, 1/10, 11/10除外) | 二、五   | 晚8:00-9:00   | 天暉路體育館 | 15+ | 75 | 22 |                       |                                                                                       |      | 陳靜茵                         |
| 普 及 體 育 推 廣 計 劃 - 門 球 同 樂 日 |                                     |       |              |        |     |    |    |                       |                                                                                       |      |                             |
| YL240801<br>GAT             | 17/8                                | 六     | 早9:00-11:00  | 元朗公園   | 6+  | 免費 | 20 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 畢嘉熹                         |
| 爵 士 舞 訓 練 班                 |                                     |       |              |        |     |    |    |                       |                                                                                       |      |                             |
| YL241126<br>JAZ             | 19/8-21/10                          | 一     | 晚8:00-10:00  | 朗屏體育館  | 12+ | 70 | 30 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 陳寶華                         |
| 柔 道 訓 練 班                   |                                     |       |              |        |     |    |    |                       |                                                                                       |      |                             |
| YL241115<br>JDO             | 6/8-22/10<br>(17/9、1/10除外)          | 二     | 晚6:00-8:00   | 朗屏體育館  | 6+  | 65 | 30 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 梁家樂<br>(教練),<br>杜芷瑩<br>(助教) |

|                 |                               |       |                   |                               |     |     |    |                       |                                                                                       |      |                            |
|-----------------|-------------------------------|-------|-------------------|-------------------------------|-----|-----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|
| 網上互動課 - 親子健體    |                               |       |                   |                               |     |     |    |                       |                                                                                       |      |                            |
| YL241282<br>OIS | 17/8-31/8                     | 六     | 早11:00-12:00      | 互聯網<br>活動前30分鐘登入:Zoom.us/join | 3+  | 20  | 50 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |    | 23/7 | 總會註冊教練                     |
| 家庭宿營            |                               |       |                   |                               |     |     |    |                       |                                                                                       |      |                            |
| YL241172<br>RCA | 10/8-11/8                     | 六、日   | 午2:00-翌日<br>午2:00 | 西貢戶外康樂中心                      | 0+  | 86  | 48 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |    | 23/7 | 方文鳳                        |
| 長跑訓練班           |                               |       |                   |                               |     |     |    |                       |                                                                                       |      |                            |
| YL241312<br>RUN | 4/8-20/10                     | 日     | 早9:00-11:00       | 天水圍運動場                        | 16+ | 130 | 40 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |    | 23/7 | 何永昌<br>(教練)<br>陳曉怡<br>(助教) |
| 運動攀登同樂日         |                               |       |                   |                               |     |     |    |                       |                                                                                       |      |                            |
| YL241138<br>SCL | 25/8                          | 日     | 午2:00-3:30        | 天暉路體育館                        | 12+ | 免費  | 18 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |    | 23/7 | 總會註冊教練                     |
| YL241139<br>SCL | 25/8                          | 日     | 午3:30-5:00        | 天暉路體育館                        | 12+ | 免費  | 18 |                       |                                                                                       |      | 總會註冊教練                     |
| 室內短墊滾球同樂日       |                               |       |                   |                               |     |     |    |                       |                                                                                       |      |                            |
| YL241089<br>SMB | 3/8                           | 六     | 早9:00-11:00       | 元朗體育館                         | 8+  | 免費  | 16 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 本署註冊教練                     |
| 壁球訓練班           |                               |       |                   |                               |     |     |    |                       |                                                                                       |      |                            |
| YL241125<br>SQH | 12/8-5/9                      | 一、四   | 晚7:30-9:30        | 元朗賽馬會壁球場                      | 7+  | 160 | 12 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 羅耀強                        |
| YL241026<br>SQH | 21/8-13/9                     | 三、五   | 晚8:00-10:00       | 天水圍體育館                        | 7+  | 160 | 12 |                       |                                                                                       |      | 李耀祥                        |
| YL241027<br>SQH | 20/8-12/9                     | 二、四   | 晚9:00-11:00       | 天水圍體育館                        | 7+  | 160 | 12 |                       |                                                                                       |      | 劉詠嘉                        |
| YL241073<br>SQH | 13/8-5/9                      | 二、四   | 晚7:30-9:30        | 大橋街市壁球場                       | 7+  | 160 | 8  | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 楊翠芬                        |
| 簡易太極班           |                               |       |                   |                               |     |     |    |                       |                                                                                       |      |                            |
| YL240669<br>TCI | 3/8-19/10                     | 六     | 早8:00-9:00        | 天瑞體育館                         | 6+  | 54  | 30 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 區妙甜                        |
| YL241074<br>TCI | 17/8-2/11                     | 六     | 早8:00-9:00        | 鳳琴街體育館                        | 6+  | 54  | 30 |                       |                                                                                       |      | 李美芝                        |
| 太極訓練班           |                               |       |                   |                               |     |     |    |                       |                                                                                       |      |                            |
| YL240858<br>TCI | 19/8-11/12                    | 一、三、五 | 早7:00-8:00        | 元朗公園<br>(五人足球場)               | 6+  | 60  | 40 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 陳錦樵                        |
| YL240889<br>TCI | 21/8-13/12<br>(18/9, 11/10除外) | 一、三、五 | 早6:30-7:30        | 新田<br>(惇裕學校)                  | 6+  | 60  | 40 |                       |                                                                                       |      | 陳慧珊                        |

|                 |                               |       |            |                      |    |    |    |  |  |  |     |
|-----------------|-------------------------------|-------|------------|----------------------|----|----|----|--|--|--|-----|
| YL240890<br>TCI | 21/8-13/12<br>(18/9, 11/10除外) | 一、三、五 | 早7:15-8:15 | 嘉湖山莊鄉<br>村俱樂部外<br>空地 | 6+ | 60 | 40 |  |  |  | 湯月嬋 |
| YL240862<br>TCI | 27/8-17/12<br>(1/10除外)        | 二、四、六 | 早7:00-8:00 | 上村公園<br>足球場          | 6+ | 60 | 40 |  |  |  | 陳慧珊 |
| YL240888<br>TCI | 27/8-17/12<br>(1/10除外)        | 二、四、六 | 早6:30-7:30 | 大橋街市<br>休憩處          | 6+ | 60 | 40 |  |  |  | 馮帶燕 |
| YL240891<br>TCI | 27/8-17/12<br>(1/10除外)        | 二、四、六 | 早7:30-8:30 | 龍園1區<br>太極園          | 6+ | 60 | 40 |  |  |  | 陳健  |
| YL241171<br>TCI | 30/8-23/12                    | 一、三、五 | 早7:00-8:00 | 天水圍公園<br>(五人足球場)     | 6+ | 60 | 40 |  |  |  | 黃秀芳 |
| YL241075<br>TCI | 21/8-13/12<br>(18/9、11/10除外)  | 一、三、五 | 早7:00-8:00 | 鳳琴街<br>體育館           | 6+ | 60 | 40 |  |  |  | 潘妙玲 |

### 太極劍訓練班

|                 |                               |       |            |                  |    |    |    |                       |                                                                                       |      |     |
|-----------------|-------------------------------|-------|------------|------------------|----|----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL241170<br>TCS | 10/8-30/11                    | 二、四、六 | 早8:00-9:00 | 天水圍公園<br>(五人足球場) | 6+ | 60 | 40 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |    | 23/7 | 潘妙玲 |
| YL240895<br>TCS | 13/8-3/12                     | 二、四、六 | 早7:00-8:00 | 元朗公園<br>(五人足球場)  | 6+ | 60 | 40 |                       |                                                                                       |      | 霍少琼 |
| YL240893<br>TCS | 21/8-13/12<br>(18/9, 11/10除外) | 一、三、五 | 晚6:30-7:30 | 麗湖休憩處            | 6+ | 60 | 40 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 陳慧珊 |

### 網球訓練班

|                 |            |     |             |       |    |     |    |                       |                                                                                       |      |     |
|-----------------|------------|-----|-------------|-------|----|-----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL241166<br>TEN | 2/8-3/9    | 二、五 | 晚8:00-10:00 | 天水圍公園 | 8+ | 170 | 12 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 柯偉泉 |
| YL241167<br>TEN | 10/8-12/10 | 六   | 午4:00-6:00  | 天水圍公園 | 8+ | 170 | 12 |                       |                                                                                       |      | 毛勁  |
| YL241164<br>TEN | 19/8-23/9  | 一、三 | 晚7:00-9:00  | 天水圍公園 | 8+ | 170 | 12 |                       |                                                                                       |      | 陳振全 |

### 網球同樂日

|                 |      |   |              |       |    |    |    |                       |                                                                                       |      |      |
|-----------------|------|---|--------------|-------|----|----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| YL241336<br>TEN | 11/8 | 日 | 早9:00-10:00  | 天水圍公園 | 8+ | 免費 | 12 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 稍後公佈 |
| YL241342<br>TEN | 11/8 | 日 | 早10:00-11:00 | 天水圍公園 | 8+ | 免費 | 12 |                       |                                                                                       |      | 稍後公佈 |
| YL241343<br>TEN | 11/8 | 日 | 早11:00-12:00 | 天水圍公園 | 8+ | 免費 | 12 |                       |                                                                                       |      | 稍後公佈 |

### 乒乓球訓練班

|                 |                       |     |                 |              |    |    |    |                       |                                                                                       |      |     |
|-----------------|-----------------------|-----|-----------------|--------------|----|----|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL241163<br>TTN | 16/8-20/9<br>(18/9除外) | 三、五 | 午5:00-晚<br>7:00 | 屏山天水圍<br>體育館 | 6+ | 86 | 24 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 彭惠珍 |
| YL241090<br>TTN | 15/8-16/9             | 一、四 | 晚7:00-9:00      | 元朗<br>體育館    | 6+ | 86 | 18 |                       |                                                                                       |      | 胡嘉輝 |

|                       |           |     |             |            |       |    |    |                       |  |      |        |
|-----------------------|-----------|-----|-------------|------------|-------|----|----|-----------------------|--|------|--------|
| YL241129<br>TTN       | 15/8-16/9 | 一、四 | 午2:00-4:00  | 天暉路<br>體育館 | 6+    | 86 | 18 |                       |  |      | 練駿銘    |
| 青 少 年 滑 板 同 樂 日       |           |     |             |            |       |    |    |                       |  |      |        |
| YL241105<br>SKB       | 17/8      | 六   | 午2:00-3:30  | 天水圍公園      | 10-17 | 免費 | 18 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 總會註冊教練 |
| YL241106<br>SKB       | 17/8      | 六   | 午3:30-5:00  | 天水圍公園      | 18-24 | 免費 | 18 |                       |  |      | 總會註冊教練 |
| 劍 擊 訓 練 班 ( 第 一 階 段 ) |           |     |             |            |       |    |    |                       |  |      |        |
| YL241070<br>FEN       | 13/8-3/9  | 二   | 晚8:00-10:00 | 鳳琴街<br>體育館 | 9+    | 50 | 20 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7 | 羅偉堅    |

✧ 長者活動 ✧ (供 60 歲或以上人士參加，費用全免)

| 活動編號<br>(班號) | 日期                              | 星期        | 時間              | 地點           | 名額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式 | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|--------------|---------------------------------|-----------|-----------------|--------------|----|-----------------------|----------|----------------------|-----------------------|
| 長者日營         |                                 |           |                 |              |    |                       |          |                      |                       |
| YL240983DCA  | 22/8                            | 四         | 早9:00-<br>午5:00 | 西貢戶外<br>康樂中心 | 96 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |          | 23/7                 | 不適用                   |
| 長者器械健體訓練班    |                                 |           |                 |              |    |                       |          |                      |                       |
| YL240665FMG  | 5/8-12/9                        | 一、四       | 早7:00-8:00      | 天瑞<br>體育館    | 20 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |          | 23/7                 | 謝家鳴                   |
| YL241108FMG  | 7/8-13/9                        | 三、五       | 早7:00-8:00      | 朗屏<br>體育館    | 19 |                       |          |                      | 劉楓貞                   |
| YL241109FMG  | 7/8-13/9                        | 三、五       | 早8:00-9:00      | 朗屏<br>體育館    | 19 |                       |          |                      | 劉楓貞                   |
| YL241133FMG  | 14/8-13/9<br>(21/8, 30/8<br>除外) | 一、<br>三、五 | 午1:00-2:00      | 天暉路<br>體育館   | 22 |                       |          |                      | 黃惠好                   |
| YL241134FMG  | 15/8-14/9<br>(24/8, 29/8<br>除外) | 二、<br>四、六 | 早7:00-8:00      | 天暉路<br>體育館   | 22 |                       |          |                      | 黃惠好                   |
| YL241135FMG  | 15/8-14/9<br>(24/8, 29/8<br>除外) | 二、<br>四、六 | 早8:00-9:00      | 天暉路<br>體育館   | 22 |                       |          |                      | 黃惠好                   |
| 長者體趣同樂 - 門球  |                                 |           |                 |              |    |                       |          |                      |                       |
| YL241168HFE  | 2/8-16/8                        | 一、五       | 早 7:00-9:00     | 天水圍<br>公園    | 15 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |          | 23/7                 | 畢嘉熹                   |
| YL240748HFE  | 15/8-29/8                       | 一、四       | 早 8:00-10:00    | 元朗公園         | 15 |                       |          |                      | 張文香                   |

| 活動編號<br>(班號) | 日期        | 星期 | 時間           | 地點       | 名額 | 報名/投表<br>日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式                                                                              | 餘額<br>親臨<br>報名<br>日期 | 任教<br>教練/<br>導師<br>名單 |
|--------------|-----------|----|--------------|----------|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 長者體趣同樂－羽毛球   |           |    |              |          |    |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL241085HFE  | 12/8-2/9  | 一  | 早9:00-10:00  | 元朗體育館    | 30 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |    | 23/7                 | 張諾怡                   |
| YL241086HFE  | 12/8-2/9  | 一  | 早10:00-11:00 | 元朗體育館    | 30 |                       |                                                                                       |                      | 張諾怡                   |
| YL241020HFE  | 23/8-13/9 | 五  | 早9:00-10:00  | 天水圍體育館   | 30 |                       |                                                                                       |                      | 狄志峯                   |
| YL241021HFE  | 23/8-13/9 | 五  | 早10:00-11:00 | 天水圍體育館   | 30 |                       |                                                                                       |                      | 狄志峯                   |
| 長者體趣同樂－乒乓球   |           |    |              |          |    |                       |                                                                                       |                      |                       |
| YL241087HFE  | 2/8-23/8  | 五  | 早9:00-10:00  | 元朗體育館    | 18 | 1-7/7<br>(抽籤:14-16/7) |  | 23/7                 | 袁志威                   |
| YL241088HFE  | 2/8-23/8  | 五  | 早10:00-11:00 | 元朗體育館    | 18 |                       |                                                                                       |                      | 袁志威                   |
| YL241091HFE  | 5/8-26/8  | 一  | 早9:00-10:00  | 屏山天水圍體育館 | 30 |                       |                                                                                       |                      | 嚴達齊                   |
| YL241092HFE  | 5/8-26/8  | 一  | 早10:00-11:00 | 屏山天水圍體育館 | 30 |                       |                                                                                       |                      | 嚴達齊                   |
| YL241113HFE  | 7/8-28/8  | 三  | 午2:00-3:00   | 朗屏體育館    | 24 |                       |                                                                                       |                      | 胡嘉輝                   |
| YL241114HFE  | 7/8-28/8  | 三  | 午3:00-4:00   | 朗屏體育館    | 24 |                       |                                                                                       |                      | 胡嘉輝                   |
| YL241024HFE  | 14/8-4/9  | 三  | 早9:00-10:00  | 天水圍體育館   | 30 |                       |                                                                                       |                      | 嚴達齊                   |
| YL241023HFE  | 14/8-4/9  | 三  | 早10:00-11:00 | 天水圍體育館   | 30 |                       |                                                                                       |                      | 嚴達齊                   |

康樂及文化事務署於2024年8月在元朗區舉行的活動

2. 水上活動

| 活動編號                     | 日期       | 星期    | 時間            | 地點                  | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期)     | 報名<br>方式                                                                              | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
|--------------------------|----------|-------|---------------|---------------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|
| 幼兒 水上安全班 (4 歲或以下)        |          |       |               |                     |    |                    |                                                                                       |           | 費用 :\$50      |
| YL240979SWM              | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00   | 天水圍<br>游泳池<br>(習泳池) | 16 | 1-7/7<br>(14-16/7) |    | 24/7      | 陳永樂           |
| YL240987SWM              | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 9:00-10:00  |                     |    |                    |                                                                                       |           | 黃洛琪           |
| YL241148SWM              | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 9:00-10:00  | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                    |                                                                                       |           | 羅麒祥           |
| 兒童 胸泳訓練班(第一階段) (5 至 8 歲) |          |       |               |                     |    |                    |                                                                                       |           | 費用 :\$50      |
| YL240989SWM              | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 10:00-11:00 | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) | 16 | 1-7/7<br>(14-16/7) |  | 24/7      | 黃洛琪           |
| YL241183SWM              | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 午 3:00-4:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 陳大恩           |
| YL241184SWM              | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 午 4:00-5:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 陳永樂           |
| YL241006SWM              | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 8:00-9:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 李智冲           |
| YL241185SWM              | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 晚 6:00-7:00   |                     |    |                    |                                                                                       |           | 關英豪           |
| YL240997SWM              | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 午 4:00-5:00   | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                    |                                                                                       |           | 羅麒祥           |
| 兒童 胸泳訓練班(第二階段) (5 至 8 歲) |          |       |               |                     |    |                    |                                                                                       |           | 費用 :\$50      |
| YL241002SWM              | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 晚 6:00-7:00   | 元朗游泳池<br>(訓練池)      | 20 | 1-7/7<br>(14-16/7) |  | 24/7      | 冼玉全           |

| 活動編號                   | 日期       | 星期    | 時間                  | 地點                  | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期)     | 報名<br>方式                                                                              | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
|------------------------|----------|-------|---------------------|---------------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|
| 兒童 捷泳訓練班(第一階段) (5至8歲)  |          |       |                     |                     |    |                    |                                                                                       |           | 費用 :\$50      |
| YL240990SWM            | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 8:00-9:00         | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) | 16 | 1-7/7<br>(14-16/7) |    | 24/7      | 梁根基           |
| YL240991SWM            | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 9:00-10:00        |                     |    |                    |                                                                                       |           | 梁根基           |
| YL240992SWM            | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 11:00-<br>午 12:00 |                     |    |                    |                                                                                       |           | 黃洛琪           |
| YL241181SWM            | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 午 2:00-3:00         |                     |    |                    |                                                                                       |           | 陳大恩           |
| YL241182SWM            | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 午 5:00-晚 6:00       |                     |    |                    |                                                                                       |           | 陳永樂           |
| YL241152SWM            | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 8:00-9:00         | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                    |                                                                                       |           | 羅麒祥           |
| YL241192SWM            | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 午 5:00-晚 6:00       |                     |    |                    |                                                                                       |           | 黃洛琪           |
| YL241180SWM            | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 早 8:00-9:00         |                     |    |                    |                                                                                       |           | 羅麒祥           |
| 兒童 捷泳訓練班(第二階段) (5至8歲)  |          |       |                     |                     |    |                    |                                                                                       |           | 費用 :\$50      |
| YL241003SWM            | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 晚 7:00-8:00         | 元朗游泳池<br>(訓練池)      | 20 | 1-7/7<br>(14-16/7) |  | 24/7      | 冼玉全           |
| YL241007SWM            | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 9:00-10:00        | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                    |                                                                                       |           | 李智冲           |
| 活動編號                   | 日期       | 星期    | 時間                  | 地點                  | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期)     | 報名<br>方式                                                                              | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
| 少年 胸泳訓練班(第一階段) (9至12歲) |          |       |                     |                     |    |                    |                                                                                       |           | 費用 :\$50      |
| YL240995SWM            | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 午 2:00-3:00         | 元朗游泳池<br>(訓練池)      | 16 | 1-7/7<br>(14-16/7) |  | 24/7      | 羅麒祥           |
| YL241146SWM            | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 11:00-<br>午 12:00 |                     |    |                    |                                                                                       |           | 黃文輝           |
| YL241004SWM            | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 8:00-9:00         | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                    |                                                                                       |           | 陳大恩           |
| YL241193SWM            | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 午 4:00-5:00         |                     |    |                    |                                                                                       |           | 黃洛琪           |

|                            |          |       |                 |              |    |                 |                                                                                       |      |          |  |  |  |     |
|----------------------------|----------|-------|-----------------|--------------|----|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|--|--|--|-----|
| YL241186SWM                | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 晚 8:00-9:00     |              |    |                 |                                                                                       |      | 關英豪      |  |  |  |     |
| 少年 胸泳訓練班(第二階段) (9 至 12 歲)) |          |       |                 |              |    |                 |                                                                                       |      | 費用 :\$50 |  |  |  |     |
| YL241189SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 午 3:00-4:00     | 天水圍游泳池 (訓練池) | 20 | 1-7/7 (14-16/7) |    | 24/7 | 廖衛月      |  |  |  |     |
| YL241010SWM                | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00     | 元朗游泳池 (訓練池)  |    |                 |                                                                                       |      | 黃洛琪      |  |  |  |     |
| 少年 捷泳訓練班(第一階段) (9 至 12 歲)  |          |       |                 |              |    |                 |                                                                                       |      | 費用 :\$50 |  |  |  |     |
| YL240977SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00     | 天水圍游泳池 (訓練池) | 16 | 1-7/7 (14-16/7) |  | 24/7 | 謝慧玲      |  |  |  |     |
| YL240978SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 晚 7:00-8:00     |              |    |                 |                                                                                       |      | 謝慧玲      |  |  |  |     |
| YL240982SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 9:00-10:00    |              |    |                 |                                                                                       |      | 李智冲      |  |  |  |     |
| YL240984SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 10:00-11:00   |              |    |                 |                                                                                       |      | 李智冲      |  |  |  |     |
| YL240986SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 11:00-午 12:00 |              |    |                 |                                                                                       |      | 李智冲      |  |  |  |     |
| YL241174SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 午 2:00-3:00     |              |    |                 |                                                                                       |      | 廖衛月      |  |  |  |     |
| YL241176SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 午 4:00-5:00     |              |    |                 |                                                                                       |      | 陳大恩      |  |  |  |     |
| YL241177SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 午 5:00-晚 6:00   |              |    |                 |                                                                                       |      | 關英豪      |  |  |  |     |
| YL241000SWM                | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 晚 6:00-7:00     | 元朗游泳池 (訓練池)  |    |                 |                                                                                       |      |          |  |  |  | 李子洋 |
| YL241147SWM                | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 10:00-11:00   |              |    |                 |                                                                                       |      |          |  |  |  | 黃文輝 |
| YL241178SWM                | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 早 9:00-10:00    |              |    |                 |                                                                                       |      |          |  |  |  | 羅麒祥 |
| 少年 捷泳訓練班(第二階段) (9 至 12 歲)  |          |       |                 |              |    |                 |                                                                                       |      | 費用 :\$50 |  |  |  |     |
| YL240996SWM                | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 午 5:00-晚 6:00   | 元朗游泳池 (訓練池)  | 20 | 1-7/7 (14-16/7) |  | 24/7 | 冼玉全      |  |  |  |     |
| YL241190SWM                | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 晚 7:00-8:00     | 天水圍游泳池 (訓練池) |    |                 |                                                                                       |      | 關英豪      |  |  |  |     |

| 活動編號                       | 日期       | 星期    | 時間           | 地點                  | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期)       | 報名<br>方式                                                                              | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
|----------------------------|----------|-------|--------------|---------------------|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|
| 青年 胸泳訓練班(第一階段) (13 至 17 歲) |          |       |              |                     |    | 費用：\$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL240981SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00  | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) | 16 | 1-7/7<br>(14-16/7)   |    | 24/7      | 關英豪           |
| 青年 胸泳訓練班(第二階段) (13 至 17 歲) |          |       |              |                     |    | 費用：\$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL240972SWM                | 1/8-22/8 | 二、四、六 | 晚 7:00-8:00  | 元朗游泳池<br>(副池)       | 20 | 1-7/7<br>(14-16/7)   |    | 24/7      | 李子洋           |
| 青年 捷泳訓練班(第一階段) (13 至 17 歲) |          |       |              |                     |    | 費用：\$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL240999SWM                | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 午 3:00-4:00  | 元朗游泳池<br>(訓練池)      | 16 | 1-7/7<br>(14-16/7)   |    | 24/7      | 羅麒祥           |
| YL241009SWM                | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 9:00-10:00 | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) |    |                      |                                                                                       |           | 陳大恩           |
| 青年 捷泳訓練班(第二階段) (13 至 17 歲) |          |       |              |                     |    | 費用：\$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL240974SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00  | 元朗游泳池<br>(副池)       | 20 | 1-7/7<br>(14-16/7)   |   | 24/7      | 羅麒祥           |
| 青少年 胸泳訓練班(第三階段) (9 至 17 歲) |          |       |              |                     |    | 費用：\$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL241156SWM                | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 早 9:00-10:00 | 元朗游泳池<br>(主池)       | 20 | 1-7/7<br>(14-16/7)   |  | 24/7      | 徐玉華           |
| 成人 胸泳訓練班(第一階段) (18 歲或以上)   |          |       |              |                     |    | 費用：\$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL240980SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 晚 7:00-8:00  | 天水圍<br>游泳池<br>(訓練池) | 16 | 1-7/7<br>(14-16/7)   |  | 24/7      | 關英豪           |
| YL241005SWM                | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 7:00-8:00  |                     |    |                      |                                                                                       |           | 李智冲           |
| YL241001SWM                | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 晚 8:00-9:00  | 元朗游泳池<br>(訓練池)      |    |                      |                                                                                       |           | 冼玉全           |
| 成人 胸泳訓練班(第二階段) (18 歲或以上)   |          |       |              |                     |    | 費用：\$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL240973SWM                | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 晚 8:00-9:00  | 元朗游泳池<br>(副池)       | 20 | 1-7/7<br>(14-16/7)   |  | 24/7      | 羅麒祥           |
| 成人 胸泳訓練班(第三階段) (18 歲或以上)   |          |       |              |                     |    | 費用：\$100/\$50 (優惠收費) |                                                                                       |           |               |
| YL241154SWM                | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 早 7:00-8:00  | 元朗游泳池<br>(主池)       | 20 | 1-7/7<br>(14-16/7)   |  | 24/7      | 徐玉華           |

| 成人 捷泳訓練班(第一階段)(18 歲或以上)  |          |       |             |              | 費用 : \$100/\$50 (優惠收費) |                 |                                                                                       |       |           |
|--------------------------|----------|-------|-------------|--------------|------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| YL240988SWM              | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 7:00-8:00 | 天水圍游泳池 (訓練池) | 16                     | 1-7/7 (14-16/7) |    | 24/7  | 梁根基       |
| YL241157SWM              | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 晚 7:00-8:00 | 屏山天水圍游泳池     |                        |                 |                                                                                       |       | 陳大恩       |
| YL241011SWM              | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 晚 7:00-8:00 | 元朗游泳池 (訓練池)  |                        |                 |                                                                                       |       | 李子洋       |
| YL241012SWM              | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 晚 8:00-9:00 |              |                        |                 |                                                                                       |       | 李子洋       |
| YL241179SWM              | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 早 7:00-8:00 |              |                        |                 |                                                                                       |       | 羅麒祥       |
| 活動編號                     | 日期       | 星期    | 時間          | 地點           | 名額                     | 交表日期 (抽籤日期)     | 報名方式                                                                                  | 公開報名日 | 任教教練/導師名單 |
| 成人 捷泳訓練班(第二階段)(18 歲或以上)  |          |       |             |              | 費用 : \$100/\$50 (優惠收費) |                 |                                                                                       |       |           |
| YL240971SWM              | 1/8-22/8 | 二、四、六 | 晚 8:00-9:00 | 元朗游泳池 (副池)   | 20                     | 1-7/7 (14-16/7) |  | 24/7  | 李子洋       |
| YL241173SWM              | 1/8-22/8 | 二、四、六 | 早 7:00-8:00 |              |                        |                 |                                                                                       |       | 黃文輝       |
| YL241175SWM              | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 7:00-8:00 |              |                        |                 |                                                                                       |       | 黃文輝       |
| 成人 捷泳訓練班(第三階段)(18 歲或以上)  |          |       |             |              | 費用 : \$100/\$50 (優惠收費) |                 |                                                                                       |       |           |
| YL241155SWM              | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 早 8:00-9:00 | 元朗游泳池 (主池)   | 20                     | 1-7/7 (14-16/7) |  | 24/7  | 徐玉華       |
| 成人 蝶泳訓練班(18 歲或以上)        |          |       |             |              | 費用 : \$100/\$50 (優惠收費) |                 |                                                                                       |       |           |
| YL241014SWM              | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 晚 7:00-8:00 | 元朗游泳池 (主池)   | 20                     | 1-7/7 (14-16/7) |  | 24/7  | 黃洛琪       |
| 成人 背泳訓練班(18 歲或以上)        |          |       |             |              | 費用 : \$100/\$50 (優惠收費) |                 |                                                                                       |       |           |
| YL240975SWM              | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 晚 7:00-8:00 | 元朗游泳池 (副池)   | 20                     | 1-7/7 (14-16/7) |  | 24/7  | 羅麒祥       |
| 活動編號                     | 日期       | 星期    | 時間          | 地點           | 名額                     | 交表日期 (抽籤日期)     | 報名方式                                                                                  | 公開報名日 | 任教教練/導師名單 |
| 長者 游泳訓練班(第一階段) (60 歲或以上) |          |       |             |              | 費用 : 免費                |                 |                                                                                       |       |           |
| YL240993SWM              | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 7:00-8:00 |              |                        |                 |                                                                                       |       | 黃洛琪       |

|             |          |       |             |                 |    |                    |                                                                                     |      |     |
|-------------|----------|-------|-------------|-----------------|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240994SWM | 2/8-23/8 | 一、三、五 | 早 8:00-9:00 | 天水圍游泳池<br>(訓練池) | 16 | 1-7/7<br>(14-16/7) |  | 24/7 | 黃洛琪 |
| YL241008SWM | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 7:00-8:00 |                 |    |                    |                                                                                     |      | 陳大恩 |
| YL241153SWM | 3/8-24/8 | 二、四、六 | 早 7:00-8:00 | 元朗游泳池<br>(訓練池)  |    |                    |                                                                                     |      | 羅麒祥 |
| YL241013SWM | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00 |                 |    |                    |                                                                                     |      | 李子洋 |
| YL241158SWM | 7/8-28/8 | 一、三、五 | 晚 6:00-7:00 | 屏山天水圍游泳池        |    |                    |                                                                                     |      | 陳大恩 |

### 長者 游泳訓練班(第二階段) (60 歲或以上)

費用：免費

|             |          |       |             |               |    |                    |                                                                                     |      |     |
|-------------|----------|-------|-------------|---------------|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL241187SWM | 1/8-22/8 | 二、四、六 | 早 8:00-9:00 | 元朗游泳池<br>(副池) | 20 | 1-7/7<br>(14-16/7) |  | 24/7 | 黃文輝 |
| YL241188SWM | 2/8/23/8 | 一、三、五 | 早 8:00-9:00 |               |    |                    |                                                                                     |      | 黃文輝 |

| 活動編號 | 日期 | 星期 | 時間 | 課堂<br>節數 | 地點 | 名額 | 交表日期<br>(抽籤日期) | 報名<br>方式 | 公開<br>報名日 | 任教教練/<br>導師名單 |
|------|----|----|----|----------|----|----|----------------|----------|-----------|---------------|
|------|----|----|----|----------|----|----|----------------|----------|-----------|---------------|

### 水中健體 訓練班 (14 歲或以上)

費用：\$80/\$40 (優惠收費)

|             |         |       |             |    |                 |    |                    |                                                                                       |      |     |
|-------------|---------|-------|-------------|----|-----------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| YL240976HFX | 2/8-2/9 | 一、三、五 | 晚 8:00-9:00 | 14 | 天水圍游泳池<br>(訓練池) | 30 | 1-7/7<br>(14-16/7) |  | 24/7 | 謝慧玲 |
|-------------|---------|-------|-------------|----|-----------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

### 拯溺 訓練班(銅章課程) (13 歲或以上)

費用：\$108/\$54 (優惠收費)

|             |                       |       |                     |    |               |    |                    |                                                                                       |      |            |
|-------------|-----------------------|-------|---------------------|----|---------------|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|
| YL240968LSV | 1/8-14/9<br>(12/9 除外) | 二、四、六 | 早 8:00-10:00        | 19 | 元朗游泳池<br>(主池) | 24 | 1-7/7<br>(14-16/7) |  | 24/7 | 總會註冊<br>教練 |
| YL240969LSV | 1/8-14/9<br>(12/9 除外) | 二、四、六 | 早 10:00-<br>午 12:00 |    |               |    |                    |                                                                                       |      |            |
| YL240970LSV | 1/8-14/9<br>(12/9 除外) | 二、四、六 | 午 2:00-4:00         |    |               |    |                    |                                                                                       |      |            |